



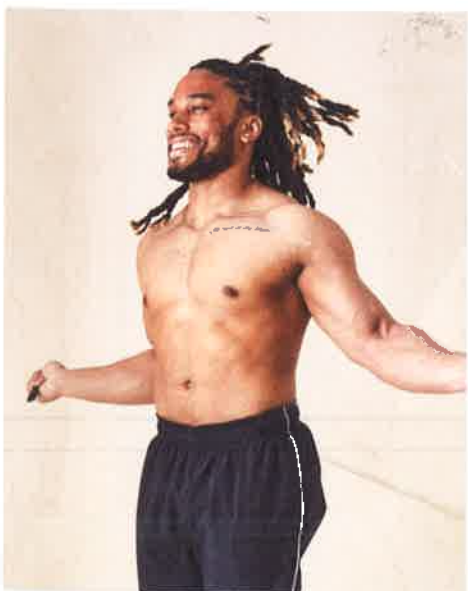
La star  
d'instagram  
qui révolutionne  
votre assiette

LES RECETTES CULTES  
de **BIG WILL**

150 RECETTES  
100 % SPORT  
100 % PLAISIR  
0 % CULPABILITÉ

SOLAR  
EDITIONS 

LES RECETTES CULTES  
de **BIG WILL**





**LES RECETTES CULTES**  
**de BIG WILL**

**150 RECETTES**  
**100 % SPORT**  
**100 % PLAISIR**  
**0 % CULPABILITÉ**

**Photographies : Claire Payen**  
**Stylisme : Vincent Amiel**





## **SALUT, MOI, C'EST WILLY !**

✦ J'ai 24 ans, je suis ingénieur agronome spécialisé dans la nutrition du sport et je partage mes recettes à travers les réseaux sociaux où vous êtes plus de 300 000 à me suivre (toute plateforme confondue) sous le nom de BIG WILL !

✦ C'est en alliant mes connaissances en nutrition, mon quotidien sportif et mon péché mignon qu'est la gourmandise que j'ai créé un concept : LA PORNFOOD DIET !

✦ Je ne fais pas simplement des plats sains, je fais des plats hyper gourmands, mais étudiés pour vous permettre d'atteindre vos objectifs. Des pizzas aux burgers en passant par les glaces et le chocolat, je veux prouver qu'on n'est pas forcé de manger des plats fades pour atteindre nos objectifs.

✦ Je décline mes recettes en 2 versions pour que tout le monde s'y retrouve. Que vous vouliez perdre du gras (version sèche) ou prendre du muscle (version masse), vous trouverez votre bonheur. Bien entendu, ces recettes ne sont pas réservées aux sportifs mais à toutes celles et ceux qui désirent simplement se faire plaisir sainement !

✦ J'ai créé, en parallèle de ma société Bigwill, une seconde société, A'caz, par le biais de laquelle je commercialise des kits permettant de réaliser des barres protéinées faites maison, avec des produits locaux et de qualité.

✦ Ma formation a contribué à ma réussite, mais je n'y serais jamais arrivé sans mes followers, qui m'apportent un soutien considérable au quotidien.

✦ Je voulais les remercier à ma façon, en faisant ce livre, parfait pour régaler leurs papilles : jamais on n'aura pris autant de plaisir à perdre du gras !

**Bigwill, chef de la #pornfoodiet**

Instagram : \_\_bigwill\_\_

Facebook : Bigwill

Youtube : BigWill





# SOMMAIRE



**EN-CAS SALÉS 8**



**PLATS 44**



**EN-CAS SUCRÉS 94**



**DESSERTS ET GÂTEAUX 134**



**STARS DES RAYONS  
VERSION FAIT MAISON 178**



# EN-CAS SALÉS





# BOKIT

**POUR 1 PERSONNE**

**PRÉPARATION : 10 MIN**

**REPOS : 2 HEURES**

**CUISSON : 30 MIN**

**MACRO : 363 KCAL - 23P**

**37G - 16L**

## Pour la pâte

30 g de farine complète  
30 g de farine blanche  
20 g de beurre allégé  
3 cl d'eau environ  
10 g de levure boulangère  
Sel

## Pour la garniture

60 g de jambon blanc

1 Carré Frais 0 % MG

laitue

1 tomate

## Pour la sauce créoline

¼ d'oignon

1 cuil. à café de piment  
(ou de poivron)

1 cuil. à café d'huile d'olive

Sel

## PRÉPARATION

✦ Dans un bol, mélangez la farine complète et la farine blanche, le beurre allégé, l'eau, la levure et du sel. Une fois que vous avez obtenu une pâte lisse, formez des boules puis laissez reposer 2 heures sous un torchon humide.

✦ Puis enfournez les boules en les aplatissant sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé pendant 30 minutes à 180 °C (th. 6).

✦ Épluchez l'oignon et coupez-le en petits morceaux. Coupez le piment en petits morceaux.

✦ Mélangez les morceaux d'oignon, de piment, l'huile d'olive et du sel.

✦ Une fois que les pains sont cuits, ouvrez-les en deux puis ajoutez la sauce créoline, quelques feuilles de laitue, le jambon, le Carré Frais et quelques morceaux de tomate.

UNE RECETTE TOUT DROIT  
VENUE DE GUADELOUPE !



# BREAKFAST WRAP

**POUR 1 PERSONNE**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**MACRO : 388 KCAL - 34P  
28G - 14L**

1 wrap de blé complet

1 tranche de jambon

2 tranches de viande des Grisons

1 œuf

30 g de fromage allégé


## PRÉPARATION

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Étalez 1 tranche de jambon sur le wrap de blé complet puis ajoutez la viande des Grisons, les morceaux de fromage allégé en cercle de façon à déposer au centre l'œuf.
- ✦ Pliez le wrap, et déposez-le sur du papier d'aluminium dans lequel vous allez l'enrouler.
- ✦ Enfournez pour 20 minutes à 180 °C (th. 6).

### L'ASTUCE DU CHEF

Avant cuisson, pensez à badigeonner avec un peu d'huile l'intérieur du papier d'aluminium avec un sopalin pour éviter que le wrap ne colle.





POUR TOUS CEUX QUI AIMENT  
LES PETITS DÉJEUNERS SALÉS !

# BRUSCHETTA AU POULET

**POUR 1 PERSONNE**

**PRÉPARATION : 5 MIN**

**CUISSON : 2 MIN**



## MACRO :

**398 KCAL - 31P - 56G - 4L**

100 g de pain pour bruschetta

70 g de blanc de poulet

100 g de tomates

Sel

Poivre

### Pour la sauce

80 g de fromage blanc 0 % MG

1 cuil. à café de jus de citron

1 cuil. à café de basilic

Sel

Poivre



## MACRO :

**739 KCAL - 29P - 57G - 42L**

100 g de pain pour bruschetta

80 g de blanc de poulet

100 g de tomates

2 cuil. à soupe d'huile de colza

Sel

Poivre

### Pour la sauce

80 g de crème fraîche liquide

1 cuil. à café de jus de citron

1 cuil. à café de basilic

Sel

Poivre

## VERSION SÈCHE

✦ Faites dorer la tranche de pain dans une poêle sur feu vif, 1 minute sur chaque face. Lavez et tranchez les tomates.

✦ Préparez la sauce. Dans un bol, mélangez le fromage blanc, le citron, du basilic, du sel et du poivre.

✦ Une fois votre pain bien grillé, nappez-le de sauce, ajoutez les morceaux de poulet et les tranches de tomate.

✦ Salez et poivrez.

## VERSION MASSE

✦ Faites dorer la tranche de pain dans une poêle huilée sur feu vif, 1 minute sur chaque face. Lavez et tranchez les tomates.

✦ Pendant ce temps, préparez la sauce. Dans un bol mélangez la crème fraîche, le citron, du basilic, du sel et du poivre.

✦ Une fois votre pain bien grillé, nappez-le de sauce, ajoutez les morceaux de poulet, les tranches de tomate.

✦ Salez et poivrez.

### L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez prendre du pain de campagne tout droit sorti de la boulangerie, cela sera encore meilleur, ou même le faire vous-même ! Si vous êtes végétarien ou vegan, vous pouvez remplacer le poulet par du tofu fumé et le fromage blanc par du yaourt de soja.



**UNE BONNE BRUSCHETTA  
POUR SE FAIRE PLAISIR  
SANS CULPABILISER !**





# FALAFELS

**POUR 1 PERSONNE**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 20 MIN**

**MACRO : 386 KCAL**

**18P - 52G - 8L**

75 g de son d'avoine

75 g de pois chiches

1 cuil. à café d'oignon haché

1 cuil. à café d'ail haché

1 cuil. à café de coriandre

1 cuil. à café de persil

1 cuil. à café de curcuma

1 cuil. à café de paprika

Sel

## PRÉPARATION

- ✦ Hachez finement l'oignon et le persil.
- ✦ Dans un mixeur, versez les pois chiches, le son d'avoine, l'oignon, le persil et l'ail. Ajoutez les épices et le sel puis mixez.
- ✦ Une fois que la préparation a la consistance d'une pâte, formez des boulettes et enfournez pour 20 minutes à 180 °C (th. 6) sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

**DES PETITES BOULETTES VÉGÉTARIENNES  
AVEC UN MÉLANGE SUBTILE D'ÉPICES ET  
UNE TEXTURE GOURMANDE.**



UNE DÉLICIEUSE SPÉCIALITÉ PORTUGAISE EN VERSION ALLÉGÉE !

# FRANCESINHA

**POUR 1 PERSONNE**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 3-4 MIN**

**MACRO :**

**445 KCAL - 48P - 31G**

**11L**

## Pour la sauce

70 g de pulpe de tomate

1 cuil. à soupe de Maïzena®

20 g de bière blanche  
(Super Bock si possible)

10 g de vin rouge  
(porto si possible)

1 cuil. à café d'oignon haché

1 cuil. à café d'ail haché

1 cuil. à café de laurier

1 cuil. à café d'épices à volailles

1 cuil. à café de piment (facultatif)

Eau (quantité à ajustée  
selon la texture désirée)

## Pour le sandwich

2 tranches de pain complet  
(j'ai pris sans croûte car plus léger  
et donc moins calorique)

35 g de fromage allégé  
(ou alors 20-25 g de non allégé)

50 g d'escalope de veau

½ tranche de jambon

2 tranches de viande des Grisons

1 tranche de poulet rôti

## PRÉPARATION

✦ Réalisez la sauce. Épluchez et émincez l'oignon. Dans une casserole, faites chauffer l'eau, la pulpe de tomate, la bière blanche et le vin rouge à feu moyen pendant 5 minutes.

✦ Ajoutez la Maïzena®, l'oignon émincé, l'ail, le laurier, les épices à volailles et le piment. Remuez jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène.

✦ Dans une poêle, faites cuire l'escalope de veau 3 minutes sur chaque face et faites revenir le pain complet 1 minute sur chaque face afin de faire dorer les côtés.

✦ Sur la tranche de pain complet, déposez le jambon, la viande des Grisons, l'escalope de veau et le poulet rôti. Terminez par une tranche de pain complet et du fromage allégé. Enfournez pour 3 à 4 minutes à 150 °C (th. 5).

✦ Dans une assiette creuse, versez la sauce puis déposez votre sandwich.

## **L'ASTUCE DU CHEF**

Vous pouvez varier pour les viandes selon vos goûts et vos envies mais en respectant un degré de 130 Kcal/100g.



# FRITES AU CHEDDAR

**POUR 1 PERSONNE**

**PRÉPARATION :**

**15 MIN**

**CUISSON : 25 MIN**

**MACRO : 398 KCAL**

**13P - 56G - 10L**

## Pour les frites

250 g de pommes de terre (pesées crues)

1 cuil. à café d'huile d'olive

Sel

## Pour la sauce

20 g de cheddar râpé

80 g de lait écrémé

1 cuil. à café de Maïzena®

1 Carré Frais 0 % MG

Sel

Curcuma

Poivre



## PRÉPARATION

✦ Préchauffez le four pendant 10 minutes à 200 °C (th. 6-7).

✦ Lavez et coupez en lamelles les pommes de terre. Huilez-les, salez-les et déposez-les dans un plat allant au four pour 25 minutes à 200 °C (th. 6-7).

✦ Dans une casserole, faites chauffer sur feu moyen le lait écrémé et ajoutez le cheddar, le Carré Frais et la Maïzena®. Remuez à l'aide d'un fouet jusqu'à obtention d'une crème lisse. Terminez en ajoutant du sel, du poivre et du curcuma.

✦ Vous n'avez plus qu'à sortir vos frites du four et à verser la sauce au cheddar par-dessus.

**L'ASTUCE DU CHEF** Vous pouvez remplacer les pommes de terre par de la patate douce.



# GIANT BURRITOS

**POUR 5 PERSONNES**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 15 MIN**

**MACRO (POUR 1 PERS) :**

**391 KCAL - 31P - 40G - 11L**

5 wraps au blé complet  
350 g de viande hachée  
5 % MG  
1 oignon  
80 g d'haricots rouges  
60 g de maïs

150 g de gruyère allégé  
(50 g à l'intérieur du  
burritos et 100 g à  
l'extérieur)  
200 g de sauce tomate  
½ jaune d'œuf  
1 cuil. à café d'ail  
en poudre

1 cuil. à café de basilic  
séché  
Sel  
Poivre  
Un peu d'huile de colza  
pour la cuisson

✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).  
✦ Épluchez et coupez finement l'oignon et faites-le revenir dans une poêle chaude pendant 5 minutes à feu moyen avec un peu d'huile de colza et un peu d'eau. Ajoutez la viande hachée. Parsemez d'ail, de poivre, de sel et de basilic. Mélangez et incorporez les haricots rouges et le maïs.

✦ Badigeonnez un seul rebord des galettes de wrap avec le jaune d'œuf afin de les coller ensemble sur du papier sulfurisé.  
✦ Déposez au centre la préparation à base de viande hachée et parsemez de 50 g de gruyère allégé. Refermez le wrap géant, versez de la sauce tomate et ajoutez le gruyère râpé restant. Enfournez 15 minutes à 180 °C (th. 6).

# SOUFFLÉS AU FROMAGE

**POUR 6 SOUFFLÉS**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 25 MIN**


**MACRO (POUR 1 SOUFFLÉ) : 164 KCAL - 19P - 16G - 6L**

5 œufs  
20 g de flocons  
d'avoine mixés  
1 cuil. à soupe  
de Maïzena®

80 g d'emmental allégé  
200 g de dés  
de jambon blanc  
200 g de fromage  
blanc 0 % MG  
200 g de lait écrémé  
1 cuil. à café de curcuma

✦ Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).  
✦ Dans un saladier, séparez les blancs des jaunes d'œufs.  
✦ Réalisez des copeaux d'emmental.  
✦ Mélangez le fromage blanc avec les jaunes d'œufs, les copeaux d'emmental, les dés de jambon et le curcuma.  
✦ Dans une casserole, versez le lait et

faites-le bouillir. Retirez du feu et ajoutez la Maïzena® et les flocons d'avoine mixés. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse et sans grumeaux. Versez la préparation sur le mélange de fromage blanc.  
✦ Batte les 5 blancs d'œufs en neige et mélangez-les à la préparation.  
✦ Versez la pâte dans des moules individuels allant au four et laissez cuire 25 minutes à 180 °C (th. 6).



**DE PETITS SOUFFLÉS AU  
FROMAGE, LÉGERS ET HYPER  
GOURMANDS, MÊME EN PÉRIODE  
DE DIET !**

**PARCE QUE VOUS N'ÊTES PAS  
FORCÉ DE MANGER DES PLATS  
FADES POUR ATTEINDRE  
VOS OBJECTIFS : RÉGALEZ-VOUS !**

# MINI SOUFFLÉS VACHE QUI RIT®

**POUR 12 SOUFFLÉS**

**PRÉPARATION : 10 MIN**

**CUISSON : 20 MIN**

**MACRO (POUR 1 SOUFFLÉ) :**

**115 Kcal - 9P - 11G - 4L**

120 g de pâte feuilletée allégée

25 cl de lait écrémé

80 g de farine complète

2 œufs

2 blancs d'œufs

100 g d'aiguillettes de poulet  
(ou de jambon)

12 Vache qui rit allégées®

## PRÉPARATION

- ✦ Dans un saladier, mélangez les œufs et les blancs d'œufs avec le lait écrémé. Incorporez la farine et battez le tout pour obtenir une pâte lisse.
- ✦ Dans des moules allant au four, déposez au fond une base de pâte feuilletée que vous piquez à la fourchette.
- ✦ Remplissez de la préparation les moules et ajoutez un morceau de Vache qui rit® et d'aiguillette de poulet.
- ✦ Enfournez pour 20 minutes à 180 °C (th. 6).

**RETOUR EN ENFANCE  
AVEC UNE RECETTE QUI PLAIRA  
AUX GRANDS COMME AUX PETITS !**







# OMELETTE YUM

**POUR 8 PERSONNES**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 25 MIN**

**MACRO (POUR 1 PERS) : 250 KCAL - 24P - 11G - 12L**

6 œufs  
350 g de patates douces  
350 g de jambon blanc  
20 g de viande des Grisons

230 g d'emmental allégé  
1 oignon  
20 g d'huile de colza

## PRÉPARATION

- ✦ Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- ✦ Lavez les patates douces et découpez-les en petits morceaux.
- ✦ Épluchez et hachez l'oignon et faites-le revenir 5 minutes à feu moyen dans une poêle huilée et chaude avec les patates douces.
- ✦ Dans un moule à cake, disposez sur le fond et les rebords des tranches de jambon. Ajoutez la viande des Grisons et disposez au centre une part d'emmental allégé.
- ✦ Dans un saladier, battez les œufs et ajoutez-les à la préparation à la patate douce. Versez-la dans le moule à cake. Recouvrez avec le reste du jambon et enfournez durant 25 minutes à 180 °C (th. 6).

**UNE OMELETTE  
COMME VOUS N'EN AVEZ  
JAMAIS MANGÉ !**



# PAIN PITA

**POUR 2 PAINS**

**PRÉPARATION : 2 MIN**

**CUISSON : 2 MIN**

**MACRO (1 PAIN) :**

**109 KCAL - 6P - 17G - 3L**

50 g de farine complète

50 g de fromage blanc 0 % MG

Farine pour le plan de travail

## PRÉPARATION

- ✦ Dans un bol, mélangez la farine avec le fromage blanc jusqu'à obtention d'une pâte.
- ✦ Une fois la consistance d'une pâte obtenue, réalisez une boule et divisez-la en deux.
- ✦ Sur une surface lisse et farinée, étalez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit fine.
- ✦ Dans une poêle chaude, déposez votre pâte étalée et faites-la dorer pendant 2 minutes de chaque côté.
- ✦ Vous pouvez ensuite la garnir selon vos envies.

**VOUS N'AVEZ PAS LE TEMPS DE CUISINER ?  
AVEC MOI VOUS N'AUREZ PLUS D'EXCUSES.  
LE CONCEPT EST SIMPLE : 2 INGRÉDIENTS,  
2 MINUTES, À VOUS DE JOUER !**







# CAKE SALÉ

POUR 1 CAKE (10 PERSONNES)

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 45 MIN

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**90 KCAL - 12P - 15G - 9L**

4 œufs  
200 g de farine complète  
150 g de lait écrémé  
150 g de crème d'amande  
250 g de bacon 3 % MG  
50 g d'olives vertes  
20 g de noix de cajou  
20 g de graines de courge  
75 g de mozzarella  
Curcuma  
1 cuil. à soupe de levure

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**351 KCAL - 14P - 20G - 23L**

4 œufs  
200 g de farine  
100 g de lait entier  
150 g de crème fraîche entière  
150 g de lardons  
80 g d'olives vertes  
2 cuil. à soupe d'huile de colza  
80 g de noix de cajou  
80 g de graines de courge  
100 g de mozzarella  
Curcuma  
1 cuil. à soupe de levure

## VERSION SÈCHE

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, montez les blancs en neige, puis incorporez les jaunes, la farine complète, le lait écrémé, la crème d'amande, le bacon coupé en fines lamelles, les olives vertes coupées en deux, les noix de cajou, les graines de courge, la mozzarella, du curcuma et la levure.
- ✦ Déposez la pâte dans un moule à cake et enfournez pendant 45 minutes à 180 °C (th. 6).

## VERSION MASSE

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, montez les blancs en neige, puis incorporez les jaunes, la farine, le lait entier, la crème fraîche, les lardons cuits, les olives vertes coupées en deux, les noix de cajou, les graines de courge, la mozzarella, du curcuma, l'huile de colza et la levure.
- ✦ Déposez la pâte dans un moule à cake et enfournez pendant 45 minutes à 180 °C (th. 6).

**L'ASTUCE DU CHEF** Pour une version végété, remplacez le bacon ou les lardons par des champignons.









# PALMIERS APÉRO

**POUR 15 PALMIERS**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 12 MIN**

**MACRO (POUR 1 PALMIER) :**

**83 KCAL - 6P - 8G - 3L**

200 g de farine complète  
+ un peu pour le plan de travail

2 œufs

100 g de fromage allégé

100 g de fromage blanc

0 % MG

4 tranches de jambon blanc

Pour le topping

1 jaune d'œuf

## PRÉPARATION

- ★ Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- ★ Dans un bol, mélangez la farine complète avec 1 œuf entier et 1 blanc d'œuf (conservez le jaune du second œuf) puis ajoutez le fromage blanc 0 % MG. Une fois que vous avez obtenu une pâte lisse et homogène, farinez votre plan de travail et étalez la pâte.
- ★ Disposez sur la pâte les tranches de jambon et parsemez de fromage allégé. Roulez la pâte des deux côtés afin d'obtenir deux boudins. Badigeonnez de jaune d'œuf et coupez les boudins afin de former des palmiers.
- ★ Sur une plaque allant au four, mettez vos palmiers et enfournez pour 12 minutes à 180 °C (th. 6).

**DES APÉROS SAINS, DIET ET GOURMANDS,  
OUI OUI C'EST POSSIBLE !**

# RACLETTE BALLS

**POUR 5 BALLS**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 15 MIN**

**MACRO (POUR 1 BALL) : 149 KCAL - 12P - 15G - 5L**

200 g de pommes  
de terre

200 g de chou-fleur

100 g de dés de jambon blanc

65 g de raclette (½ carré par *ball*)

3 Carrés Frais 0 % MG

50 g de son d'avoine

Sel

Poivre

- ✦ Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- ✦ Faites cuire les pommes de terre et le chou-fleur dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes. Égouttez-les. Dans un plat, écrasez les pommes de terre et le chou-fleur en purée. Ajoutez les Carrés Frais, les dés de jambon, le sel et le poivre.
- ✦ Formez des boules et déposez des morceaux de fromage à raclette au centre avant de refermer.
- ✦ Dans une assiette, mettez le son d'avoine et passez les boulettes dedans.
- ✦ Sur une plaque allant au four recouverte du papier sulfurisé, déposez les boules et enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).

# RACLETTE BUNS

**POUR 1 PERSONNE**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 30 MIN**

**MACRO : 295 KCAL - 16P - 26G - 15L**

1 pomme de terre (150 g environ)

2 petites tranches de fromage  
à raclette (18 g x 2)

1 tranche de bresaola

1 tranche de bacon fumé

1 cuil. à café d'huile d'olive

Gros sel

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Lavez, épluchez et coupez en deux la pomme de terre. Sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, déposez les pommes de terre, badigeonnez-les d'huile d'olive et parsemez de gros sel. Enfourez 30 minutes à 180 °C (th. 6).
- ✦ Sortez-les du four, et déposez sur chaque moitié une tranche de fromage. Sur une moitié, ajoutez le bacon fumé et le bresaola. Recouvrez de l'autre moitié de pomme de terre et piquez avec un cure dent.

**L'ASTUCE DU CHEF**

Pour varier la recette, vous pouvez aussi utiliser des patates douces et/ou de l'huile de coco.

**DES RACLETTE BUNS,  
UNE VRAIE FOLIE !**



**HIVER OU PAS, ON NE DIT  
JAMAIS NON À DE LA RACLETTE,  
SURTOUT SI ON PEUT EN MANGER  
SANS CULPABILITÉ !**





# CROISSANTS SALÉS

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 15 À 20 MIN

## À LA VIANDE

**MACRO : 369 KCAL - 23P - 26G - 19L**

¼ de pâte feuilletée allégée  
60 g de jambon blanc  
20 g de comté  
1 cuil. à café de moutarde  
¼ de jaune d'œuf

✦ Prenez la pâte feuilletée et découpez-la en quatre. Étalez la moutarde sur toute la pâte, ajoutez les morceaux de jambon et la tranche de comté.

✦ Roulez la pâte afin d'obtenir un croissant.

✦ À l'aide d'un pinceau, badigeonnez de jaune d'œuf et enfournez sur une plaque allant au four pour 15 à 20 minutes à 180 °C (th. 6).

## AU POISSON

**MACRO : 326 KCAL - 24P - 25G - 13L**

¼ de pâte feuilletée allégée  
70 g de saumon fumé  
1 Carré Frais 0 % MG  
1 cuil. à café de basilic surgelé  
1 cuil. à café de jus de citron  
¼ de jaune d'œuf

✦ Prenez la pâte feuilletée et découpez-la en quatre. Étalez le Carré Frais sur toute la pâte, les morceaux de saumon fumé, puis ajoutez le basilic et le citron.

✦ Roulez la pâte afin d'obtenir un croissant.

✦ À l'aide d'un pinceau, badigeonnez de jaune d'œuf et enfournez sur une plaque allant au four pour 15 à 20 minutes à 180 °C (th. 6).

## VERSION VEGAN

**MACRO : 329 KCAL - 16P - 32G - 14L**

¼ de pâte feuilletée allégée végétale  
60 g de haricots rouges  
40 g de tofu  
½ cuil. à café de paprika  
¼ de jaune d'œuf

✦ Prenez la pâte feuilletée et découpez-la en quatre.

✦ Dans un bol, écrasez les haricots rouges puis étalez-les sur toute la pâte. Ajoutez les morceaux de tofu puis le paprika.

✦ Roulez la pâte afin d'obtenir un croissant.

✦ À l'aide d'un pinceau, badigeonnez de jaune d'œuf et enfournez sur une plaque allant au four pour 15 à 20 minutes à 180 °C (th. 6).

**DES CROISSANTS SALÉS, DÉCLINÉS EN 3 RECETTES DIFFÉRENTES, POUR PLAIRE AU PLUS GRAND NOMBRE !**



# BABYBEL® BOMBE

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION : 5 MIN**

**CUISSON : 4 MIN**

**MACRO (POUR 1 PERS) : 131KCAL - 11P - 7G - 5L**

60 g de son d'avoine

1 œuf

6 Babybel®

120 g de jambon blanc

## PRÉPARATION

- ✦ Réalisez des lamelles de jambon de la largeur d'un Babybel®. Puis déposez votre Babybel® sur deux lamelles de jambon et enroulez-le.
- ✦ Dans un bol, cassez l'œuf et battez-le. Dans une assiette, déposez le son d'avoine.
- ✦ Trempez le roulé jambon-Babybel® dans l'œuf puis dans le son d'avoine, de sorte qu'il soit complètement recouvert.
- ✦ Dans une poêle bien chaude, faites dorer 2 minutes de chaque côté le Babybel® sur feu moyen.

**J'ADORE LE BABYBEL®  
DEPUIS QUE JE SUIS PETIT.  
IMPOSSIBLE DE M'EN PASSER,  
MÊME EN PLEINE DIET !**





# PIZZA CROWN

**POUR 1 PIZZA**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 20 MIN**

**MACRO : 399 KCAL - 23P - 56G - 8L**

125 g de pâte à pizza  
20 g de gruyère dégraissé  
15 g de bacon maigre  
15 g de bresaola

1 cuil. à soupe de sauce tomate  
1 œuf  
Origan

## PRÉPARATION

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, étalez la pâte en un disque plus ou moins régulier.
- ✦ À l'aide d'un couteau, découpez une étoile au centre du disque. Sur les bords, étalez la sauce tomate, ajoutez la charcuterie et le fromage coupés en morceau.
- ✦ Rabattez les bords intérieurs de la pâte (les pointes) vers les bords extérieurs.
- ✦ Badigeonnez avec l'œuf battu puis saupoudrez d'origan.
- ✦ Enfournez 20 minutes à 180 °C (th. 6).

**MOINS DE 400 KCAL POUR CETTE ÉNORME  
DINGUERIE, PARCE QU'ON N'EST PAS FORCÉ  
DE MANGER DES PLATS FADES POUR PERDRE  
DU GRAS !**







# ROULÉS MOZZA-JAMBON

**POUR 1 ROULÉ** **PRÉPARATION : 5 MIN** **CUISSON : 3-4 MIN**



**MACRO :**

**249 KCAL - 22P - 17G - 10L**

- 1 tranche de pain complet
- 1 tranche de jambon blanc (40 g)
- 25 g de mozzarella
- 2 feuilles de basilic
- ½ œuf



**MACRO :**

**309 KCAL - 20P - 19G - 16L**

- 1 tranche de pain de mie
- 1 tranche de jambon cru (40 g environ)
- 30 g de mozzarella
- 2 feuilles de basilic
- ½ œuf

## VERSION SÈCHE

- ✦ Mettez le jambon, la mozzarella et le basilic sur le pain puis roulez-le.
- ✦ Battez l'œuf dans un bol. Trempez le pain dans l'œuf puis faites-le cuire dans une poêle chaude en le retournant.

## VERSION MASSE

- ✦ Mettez le jambon, la mozzarella et le basilic sur le pain puis roulez-le.
- ✦ Battez l'œuf dans un bol. Trempez le pain dans l'œuf puis faites-le cuire dans une poêle chaude en le retournant.

**DES ROULÉS DE MOZZARELLA, RICHES EN PROTÉINES, FACILES ET RAPIDES À FAIRE ET AVEC DES INGRÉDIENTS HYPER BASIQUES !**



# TACOS GRATINÉS

**POUR 1 PERSONNE** **PRÉPARATION : 10 MIN** **CUISSON : 4 MIN**



## MACRO :

**459 KCAL - 37P - 45G - 14L**

2 petits wraps au blé complet  
80 g de viande hachée 5 % MG  
2 Carrés Frais 0 % MG  
20 g de fromage râpé  
1 cuil. à café de sauce tomate  
1 cuil. à café de poivron émincé  
1 cuil. à café d'oignon haché  
1 cuil. à café d'olives noires hachées



## MACRO :

**718 KCAL - 40P - 53G - 38L**

2 petits wraps  
80 g de viande hachée  
2 Carrés Frais  
30 g de fromage râpé  
1 cuil. à café de sauce tomate  
1 cuil. à café de poivron émincé  
1 cuil. à café d'oignon haché  
1 cuil. à café d'olives noires hachées

## VERSION SÈCHE

- ✦ Faites cuire le steak pendant 2 minutes par face à feu moyen, la sauce tomate, les poivrons et les oignons dans une poêle.
- ✦ Posez les wraps sur le plan de travail en les faisant se chevaucher. Au centre, étalez les Carrés Frais 0 % MG, les olives puis la préparation précédente.
- ✦ Refermez chaque bord du tacos puis faites-le cuire dans une poêle chaude pendant 2 minutes par face à feu moyen (sans matière grasse).
- ✦ Saupoudrez de fromage râpé, puis mettez-le dans un plat allant au four de 3 à 4 minutes sur la position gril.

## VERSION MASSE

- ✦ Faites cuire le steak pendant 2 minutes par face à feu moyen, la sauce tomate, les poivrons et les oignons dans une poêle.
- ✦ Posez les wraps sur le plan de travail en les faisant se chevaucher. Au centre, étalez les Carrés Frais 0 % MG, les olives puis la préparation précédente.
- ✦ Refermez chaque bord du tacos puis faites-le cuire dans une poêle chaude pendant 2 minutes par face à feu moyen (sans matière grasse).
- ✦ Saupoudrez de fromage râpé, puis mettez-le dans un plat allant au four de 3 à 4 minutes sur la position gril.





# PLATS





# BÛCHE CARBONARA

**POUR 8 PERSONNES**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CONGÉLATION : 30 MIN**

**CUISSON : 10 MIN**

**MACRO (POUR 1 PERS) : 285 KCAL - 16P - 17G - 16L**

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 12 tranches de pain complet sans croûte | 50 g de parmesan en poudre      |
| 200 g de lardons maigres                | 50 g de mozzarella              |
| 500 g de St Môret®                      | 1 cuil. à café de basilic haché |

## PRÉPARATION

- + Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- + Dans une poêle, faites revenir les lardons pendant 5 minutes à feu vif.
- + Étalez les tranches de pain complet à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et déposez-les sur du papier film les unes à côté des autres.
- + Étalez une partie du St Môret® sur les tranches de pain puis ajoutez les lardons, une partie du parmesan en poudre et roulez les tranches en formant une bûche.
- + Laissez reposer au congélateur pendant 30 minutes.
- + Sortez la bûche et badigeonnez-la du St Môret® restant, parsemez-la de parmesan en poudre et de mozzarella puis enfournez-la 10 minutes à 200 °C (th. 6-7).
- + Sortez la bûche du four et parsemez de basilic.

**JE VOUS PROMETS, C'EST BIEN DIET,  
TOUT EST UNE QUESTION DE PROPORTION  
ET DE QUANTITÉ. FAITES-MOI CONFIANCE,  
JE ME SUIS OCCUPÉ DE TOUT, VOUS N'AVEZ  
PLUS QU'À DÉGUSTER !**



# RACLETTE BURGER

**POUR 1 PERSONNE**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 15 MIN**

**MACRO (POUR 1 PERS) :**

**493 KCAL - 29P - 45G - 20L**

100 g de pâte à pizza

2 tranches de fromage à raclette

1 tranche de bacon maigre

60 g de viande hachée

5 % MG

1 cuil. à café de moutarde

Un peu de jaune d'œuf

1 feuille de salade

1 cuil. à café d'oignon émincé

1 cuil. à café d'origan séché

1 cuil. à café de graines de sésame

Sel

Poivre

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Réalisez des ronds de pâte à pizza de 25 g chacun à l'aide d'un emporte-pièce.
- ✦ Déposez 1 tranche de fromage à raclette sur un rond de pâte et recouvrez d'un autre rond de pâte en soudant les bords entre eux. Répétez l'opération avec les deux autres ronds de pâte et l'autre tranche de fromage.
- ✦ Badigeonnez de jaune d'œuf puis saupoudrez de graines de sésame

(seulement pour 1 bun). Enfourez pendant 15 minutes à 180 °C (th. 6).

✦ Dans une assiette, salez la viande hachée, ajoutez l'oignon épluché et émincé, l'origan séché, du poivre et mélangez en formant une boulette. Aplatissez-la et faites-la cuire à la poêle pendant 3 minutes de chaque côté à feu vif.

✦ Sortez du four les buns. Formez votre burger dans cet ordre : 1 bun, de la moutarde, la viande, le bacon, la feuille de salade et refermez par le bun restant.

# BURGER QUESADILLAS

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 8 À 10 MIN**

**MACRO (POUR 1 PERS) :**

**260 KCAL - 21P - 19G - 11L**

4 wraps au blé complet  
400 g de viande hachée  
5 % MG

100 g de mozzarella

60 g de sauce tomate

10 g de graines de sésame

1 jaune d'œuf

1 oignon coupé en morceaux

Huile de coco pour la cuisson

Sel

Poivre

1 cuil. à café d'origan

1 cuil. à café de paprika

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Épluchez et émincez l'oignon.
- ✦ Dans une poêle chaude, faites cuire la viande hachée pendant 5 minutes à feu moyen, ajoutez l'oignon, la sauce tomate, le paprika et l'origan.

✦ Huilez avec l'huile de coco le fond d'un plat allant au four. Coupez les wraps en deux. Déposez les demi-galettes de wrap afin de recouvrir le fond du plat, ajoutez le mélange de viande hachée et la mozzarella râpée. Recouvrez avec les autres moitiés de wrap, badigeonnez de jaune d'œuf et parsemez de graines de sésame.

✦ Enfourez 8 à 10 minutes à 180 °C (th. 6).





# CROQ' POULET & CHEESE

**POUR 12 CROQS'**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 3 MIN PAR FACE**

**MACRO (POUR 1 CROQ') :**  
**82 KCAL - 11P - 4G - 3L**

300 g de blanc de poulet

1 œuf

150 g de camembert allégé

70 g de farine complète

10 g d'huile d'olive pour la cuisson  
(ou de coco si vous en avez)

1 cuil. à café de curcuma

## PRÉPARATION

- + Dans un mixeur, mettez le poulet avec les morceaux de camembert allégé puis l'œuf et mixez.
- + Dans une assiette, mettez la farine complète avec le curcuma selon vos goûts.
- + À l'aide d'une cuillère, formez des boulettes avec la pâte. Roulez les boulettes dans la farine.
- + Huilez la poêle, faites-la chauffer puis à feu moyen faites dorer vos croqs' 2-3 minutes par face.

**ASTUCE DU CHEF** Si vous n'aimez pas le camembert, vous pouvez très bien réaliser ces croqs' avec du gruyère (allégé ou non).



LE MARIAGE PARFAIT ENTRE  
LE POULET ET LE CAMEMBERT,  
VERSION DIET.



# CROQ' THON

**POUR 1 PERSONNE**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 10 MIN**

**MACRO : 494 KCAL - 40P  
36G - 19L**

2 tranches de pain de mie complet

70 g de thon

1 blanc d'œuf (on ne jette pas le jaune, on l'utilise pour la sauce cheddar)

Sel

Poivre

**Pour la sauce**

30 g de cheddar

1 jaune d'œuf

30-40 g de lait écrémé (ou lait végétal)

Sel

Poivre

✦ Pour le steak de thon, mélangez dans un saladier à la fourchette le thon, le blanc d'œuf, du sel et du poivre.

✦ Une fois que vous avez obtenu une pâte de thon, formez une boulette que vous aplatissez et faites-la cuire dans une poêle sur feu doux.

✦ Pour la sauce cheddar, mélangez dans un bol le lait écrémé avec le jaune d'œuf et les morceaux de cheddar. Salez et poivrez.

✦ Dans une poêle chaude, déposez vos tranches de pain de mie et faites-les dorer de chaque côté.

✦ Dans une assiette, recouvrez vos tranches de pain de mie de sauce cheddar, ajoutez le steak de thon et refermez.

# CROQ' RACLETTE

**POUR 30 CROQS'**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 10 MIN**

**MACRO (POUR 1 CROQ') : 85 KCAL - 6P - 11G - 2L**

30 tranches de pain de mie complet sans croûte

5 tranches de jambon

90 g de fromage à raclette

150 g d'emmental allégé

✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

✦ Aplatissez les tranches de pain mie à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et roulez-les en partant d'un coin afin de former un cône.

✦ Coupez finement le jambon et le fromage à raclette en petits morceaux et déposez le mélange à l'intérieur du cône de pain de mie.

✦ Dans un plat allant au four, disposez une première couche de cônes que vous parsemez d'emmental allégé, puis une deuxième couche et ainsi de suite.

✦ Enfouissez pour 10 minutes à 180 °C (th. 6).



POUR DES SOIRÉES  
ENTRE AMIS  
RÉUSSIES !



6

5

4

3

LE POISSON SOUS UNE  
FORME ORIGINALE ET  
DÉLICIEUSE !



2



# PIZZA AU SAUMON

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 15 MIN

REPOS : 40 MIN À 1 H

CUISSON : 13 À 15 MIN



## MACRO :

**398 KCAL - 29P - 37G - 14L**

### Pour la pâte

30 g de farine complète  
30 g de farine blanche  
1 cuil. à café d'huile de coco  
40 g d'eau  
1 cuil. à soupe de levure boulangère  
Sel

### Pour la crème

20 g de crème d'amande  
2 Carrés Frais 0 % MG

### Pour la garniture

40 g de saumon fumé  
20 g de mozzarella

### Pour le topping

Citron  
Aneth



## MACRO :

**816 KCAL - 31P - 63G - 49L**

### Pour la pâte

80 g de farine  
1 cuil. à café d'huile de coco  
50 g d'eau  
1 cuil. à soupe de levure boulangère  
Sel

### Pour la crème

2 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse

### Pour la garniture

60 g de saumon fumé  
50 g de mozzarella

### Pour le topping

Citron  
Aneth

## VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th 6).
- + Mettez la levure dans un saladier avec l'eau tiède puis ajoutez les farines, l'huile de coco et du sel. Formez une boule et laissez lever sous du papier film pendant 40 minutes à 1 heure.
- + Farinez le plan de travail et étalez la pâte. Déposez-la sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé et enfournez 8 à 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Réalisez la crème. Mélangez la crème d'amande et les Carrés Frais, puis étalez le mélange sur la pâte.
- + Coupez la mozzarella en fines tranches, déposez-les sur la pâte puis ajoutez des lamelles de saumon fumé.
- + Enfournez pendant 5 minutes à 200 °C (th. 6-7). Terminez par des tranches de citron et de l'aneth.

## VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Mettez la levure dans un saladier avec l'eau tiède puis ajoutez la farine, l'huile de coco et du sel. Formez une boule et laissez lever sous du papier film pendant 40 minutes à 1 heure.
- + Farinez le plan de travail et étalez la pâte. Déposez-la sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé et enfournez 8 à 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Étalez sur la pâte la crème fraîche épaisse.
- + Coupez la mozzarella en fines tranches, déposez-les sur la pâte puis ajoutez des lamelles de saumon fumé.
- + Enfournez pendant 5 minutes à 200 °C (th. 6-7). Terminez par des tranches de citron et de l'aneth.





**PARCE QUE LE SAUMON EST UNE  
EXCELLENTE SOURCE DE PROTÉINES  
ET D'OMÉGA-3, IL SERAIT DOMMAGE  
DE S'EN PRIVER.**

# QUICHEZZA CHÈVRE

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION : 20 MIN**

**CUISSON : 25 MIN**

**MACRO (POUR 1 PERS) :**

**298 KCAL - 23P - 21G - 13L**

1 pâte à pizza

2 bûches de chèvre allégées

4 tranches de bacon

40 g de lardons de volaille

2 œufs

10 cl de crème d'amande

1 oignon

Sel

Poivre

Origan

## PRÉPARATION

- + Préchauffez le four à 180 °C (th 6).
- + Épluchez et émincez l'oignon, faites-le revenir dans une poêle puis ajoutez les lardons de volaille et le bacon que vous aurez découpés en petits morceaux au préalable.
- + Coupez les bûches de chèvre en rondelles.
- + Dans un moule à tarte, déposez la pâte à pizza. Mettez les rondelles de fromage tout autour de façon à les recouvrir du surplus de pâte et à réaliser une croûte de pâte fondante au chèvre.
- + Dans un saladier, mélangez les œufs avec la crème d'amande, du sel et du poivre.
- + Déposez au centre de la pâte à pizza l'oignon, les lardons de volaille et de bacon et le mélange à base d'œufs.
- + Saupoudrez d'origan et enfournez pour 25 minutes à 180 °C (th. 6).

**MI-PIZZA,  
MI-QUICHE :  
SIMPLE,  
RAPIDE  
ET EFFICACE !**





# BROCHETTES KEBABS

**POUR 5 BROCHETTES**  
**PRÉPARATION : 20 MIN**  
**CUISSON : 40 MIN**

**MACRO**  
**(POUR 1 BROCHETTE) :**  
**306 KCAL - 33P - 29G - 6L**

|                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 5 pains kebab                  | 1 cuil. à café de paprika      |
| 500 g de blanc de poulet       | 1 cuil. à café de persil frais |
| 300 g de fromage blanc 0 % MG  | 1 cuil. à café de curcuma      |
| Le jus d'1 citron              | 1 cuil. à café d'origan séché  |
| 1 cuil. à café de moutarde     | Sel                            |
| 1 gros oignon rouge coupé en 2 | Poivre                         |
| 5 feuilles de laitue           |                                |

## PRÉPARATION

- ✦ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- ✦ Coupez en deux les escalopes de poulet et déposez-les dans un plat.
- ✦ Dans un saladier, versez le fromage blanc, pressez le citron, ajoutez la moutarde, le persil, le paprika, le curcuma, l'origan, le sel et le poivre, puis mélangez.
- ✦ Versez cette préparation sur les morceaux de poulet et laissez mariner au minimum pendant 20 minutes.
- ✦ Piquez une moitié d'oignon rouge sur une pique à brochette et ajoutez des morceaux de poulet. Réalisez la brochette. Enfournerez-la verticalement pendant 40 minutes à 200 °C (th. 6-7).
- ✦ Coupez votre préparation et garnissez vos pains.

**L'ASTUCE DU CHEF** Lors de la cuisson, surveillez la brochette pour qu'elle ne tombe pas ou bien calez-la sur le côté du four et si l'oignon s'est ramolli, vous pouvez le changer pour que votre brochette tienne debout.



CE PLAISIR QU'ON  
RÉSERVE SOUVENT  
POUR LES FINS DE SOIRÉE  
VA ENFIN POUVOIR  
DEVENIR UN PLAISIR  
QUOTIDIEN. MANGEZ  
UN KEBAB SAIN, BON  
POUR VOS PAPILLES MAIS  
AUSSI POUR VOTRE CORPS !



# CHICKEN STAR

**POUR 1 PERSONNE**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 10 MIN**

**MACRO : 479 KCAL - 47P**

**46G - 11L**

125 g d'aiguillettes de poulet  
(5 aiguillettes)

200 g de patate douce  
(pesée crue)

1 œuf

30 g de fromage allégé

Sel

1 cuil. à café de curcuma

1 cuil. à café de basilic frais haché

Une pincée de piment  
d'Espelette

## PRÉPARATION

+ Ouvrez les aiguillettes de poulet en deux mais sans aller jusqu'au bout. Piquez-les entre elles à l'aide de 5 cure-dents de manière à réaliser les branches. Disposez-les en forme d'étoile sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé.

+ Faites cuire la patate douce (avec la peau) 15 minutes à l'eau bouillante. Egouttez-la puis épluchez-la. Dans un bol, écrasez la patate douce à l'aide d'une fourchette, puis rajoutez l'œuf, du sel, le curcuma, le piment d'Espelette et le basilic. Mélangez.

+ Versez cette préparation au creux de l'étoile. Étalez-la afin de bien remplir l'aiguillette.

+ Parsemez de fromage allégé et enfournez pour 10 minutes à 180 °C (th. 6).



UNE RECETTE ORIGINALE  
QUI VA BEAUCOUP VOUS PLAIRE !



# LASAGNES

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION : 20 MIN**  
**CUISSON : 25 MIN**

**MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**398 KCAL - 39P - 36G**  
**11L**

200 g de pâtes  
à lasagnes  
125 g de fromage  
allégé

**Pour la sauce**  
**bolognaise**  
600 g de viande  
hachée 5 % MG  
500 g de tomates  
2 oignons

70 g de carottes  
1 cuil. à café  
de paprika  
1 cuil. à café d'ail  
haché  
1 cuil. à café  
de basilic frais haché  
1 cuil. à café de persil  
frais haché  
Sel  
Poivre

**Pour la sauce**  
**béchamel**  
50 cl de lait écrémé  
6 Carrés Frais  
0 % MG  
3 cuil. à soupe  
de Maïzena®  
Sel  
Poivre

## PRÉPARATION

- ✦ Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- ✦ Pour la sauce bolognaise, dans un blender, versez les tomates coupées en morceaux et ajoutez du paprika.
- ✦ Pelez et émincez les oignons. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles.
- ✦ Dans une poêle chaude, faites revenir les oignons pendant 5 minutes. Une fois ramollis, ajoutez la viande hachée, les carottes et la sauce tomate. Saupoudrez d'ail, de persil, de basilic, de sel, de poivre et laissez mijoter 5 minutes.

- ✦ Dans une casserole, versez le lait écrémé et remuez sur feu doux pendant 5 minutes en ajoutant la Maïzena®. Terminez par les Carrés Frais, le sel et le poivre.
- ✦ Dans un plat allant au four, mettez une base de sauce bolognaise au fond puis recouvrez de pâtes à lasagne et enfin la sauce béchamel. Répétez l'opération jusqu'à hauteur du plat. Terminez en parsemant de fromage allégé. Enfournez pour 25 minutes à 180 °C (th. 6).

**JE VOUS L'AI DIT, AVEC MOI C'EST FINI LES RÉGIMES À BASE  
DE HARICOTS VERTS ET DE POULET SEC ! DES LASAGNES  
AVEC 100 % DE GOURMANDISE ET 0 % DE CULPABILITÉ !**





# LAS'LETTE

**POUR 1 PERSONNE** **PRÉPARATION : 15 MIN** **CUISSON : 15 MIN**



## MACRO :

**383 KCAL - 28P - 35G - 15L**

2 plaques de pâtes à lasagne

### Pour la béchamel

100 g de lait écrémé

1 cuil. à soupe de farine complète

1 cuil. à café d'huile de coco

1 tranche de fromage à raclette

Sel

Poivre

Muscade

### Pour la farce

1 tranche de bresaola

2 tranches de bacon fumé

30 g de jambon blanc



## MACRO :

**627 KCAL - 32P - 40G - 36L**

2 plaques de pâtes à lasagne

### Pour la béchamel

100 g de lait entier

1 cuil. à soupe de farine

1 cuil. à soupe d'huile de coco

2 tranches de fromage à raclette

Sel

Poivre

Muscade

### Pour la farce

1 tranche de rosette

30 g de jambon cru

## VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th 6).
- + Dans une casserole, versez l'huile de coco avec la farine complète et faites cuire sur feu doux. Ajoutez le lait écrémé puis le fromage à raclette tout en remuant. Salez, poivrez et versez de la muscade.
- + Précuisse les plaques de pâtes à lasagne dans une casserole remplie d'eau bouillante pendant 2 à 3 minutes.
- + Sur une plaque avec du papier sulfurisé, formez une croix avec les deux tranches de lasagne.
- + Déposez de la béchamel au centre de la croix puis ajoutez la bresaola, le bacon et le jambon blanc. Refermez chaque bord un à un en vous assurant que chacun a un côté au-dessus et un côté en dessous (même principe que quand on ferme un carton) et recouvrez du reste de la béchamel.
- + Enfournerez 15 minutes à 180 °C (th. 6).

## VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th 6).
- + Dans une casserole, versez l'huile de coco avec la farine et faites cuire sur feu doux. Ajoutez le lait entier puis le fromage à raclette tout en remuant. Salez, poivrez et versez de la muscade.
- + Précuisse les plaques de pâtes à lasagne dans une casserole remplie d'eau bouillante pendant 2 à 3 minutes.
- + Sur une plaque avec du papier sulfurisé, formez une croix avec les deux tranches de lasagne.
- + Déposez de la béchamel au centre de la croix puis ajoutez la rosette et le jambon cru. Refermez chaque bord un à un en vous assurant que chacun a un côté au-dessus et un côté en dessous (même principe que quand on ferme un carton) et recouvrez du reste de la béchamel.
- + Enfournerez 15 minutes à 180 °C (th. 6).



UN MARIAGE ORIGINAL  
ET DÉLICIEUX ENTRE LES  
LASAGNES ET LA RACLETTE,  
LAISSEZ-VOUS TENTER,  
VOUS ALLEZ ADORER !



# OMEZZA

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 2 MIN

CUISSON : 5 MIN



**MACRO :**

**336 KCAL - 49P - 5G - 14L**

## Pour la pâte

1 œuf entier  
4 blancs d'œufs  
Sel  
Poivre

## Pour la garniture

30 g de sauce tomate  
30 g de bresaola  
50 g d'allumettes de poulet  
20 g de fromage râpé



**MACRO :**

**819 KCAL - 50P - 18G - 60L**

## Pour la pâte

4 œufs  
20 g de flocons d'avoine  
Sel  
Poivre

## Pour la garniture

60 g de sauce tomate  
40 g de chorizo coupé en rondelles  
20 g d'allumettes de poulet  
30 g de fromage râpé  
1 cuil. à soupe d'huile d'olive

## VERSION SÈCHE

- ✦ Battez l'œuf entier et les blancs d'œufs dans un saladier puis ajoutez du sel et du poivre.
- ✦ Dans une poêle bien chaude, versez la préparation à base d'œufs puis incorporez la sauce tomate, la bresaola et les allumettes de poulet, et parsemez de fromage râpé.

## VERSION MASSE

- ✦ Battez les œufs dans un saladier puis ajoutez les flocons d'avoine et terminez par du sel et du poivre.
- ✦ Dans une poêle bien chaude, mettez l'huile d'olive et versez la préparation à base d'œufs.
- ✦ Une fois celle-ci cuite, incorporez la sauce tomate, le chorizo et les allumettes de poulet, et parsemez de fromage râpé.

**AVIEZ-VOUS DÉJÀ PENSÉ  
À MIXER UNE OMELETTE  
AVEC UNE PIZZA ? NON ?  
ET BIEN MOI, JE L'AI FAIT !**





# POMMES DE TERRE CHEVRE-LARDONS

**POUR 1 PERSONNE** **PRÉPARATION : 15 MIN** **CUISSON : 1 H**



## MACRO :

**394 KCAL - 28P - 62G - 5L**

300 g de pommes de terre  
80 g de fromage blanc 0 % MG  
1 Carré Frais 0 % MG  
15 g de fromage de chèvre  
30 g d'allumettes de bacon 3 % MG  
1 cuil. à café de ciboulette  
Sel  
Poivre



## MACRO :

**938 KCAL - 30P - 102G - 38L**

500 g de pommes de terre  
100 g de crème liquide  
1 Carré Frais  
50 g de fromage de chèvre  
40 g de lardons  
1 cuil. à café de ciboulette  
Sel  
Poivre

## VERSION SÈCHE

- + Salez les pommes de terre préalablement humidifiées (et avec la peau) puis enfournez-les pendant 1 heure (ou plus selon leur taille) à 200 °C (th. 6-7) sur du papier sulfurisé.
- + Dans une poêle bien chaude, faites revenir les allumettes de bacon.
- + Pour réaliser la crème, mélangez à l'aide d'un fouet les trois fromages.
- + Une fois les pommes de terre cuites, sortez-les du four, ouvrez-les en deux puis déposez la crème et les allumettes de bacon dorées.
- + Salez, poivrez et ajoutez de la ciboulette.

## VERSION MASSE

- + Salez les pommes de terre préalablement humidifiées (avec la peau) puis enfournez-les pendant 1 heure (ou plus selon leur taille) à 200 °C (th. 6-7) sur du papier sulfurisé.
- + Dans une poêle bien chaude, faites revenir les lardons.
- + Pour réaliser la crème, mélangez à l'aide d'un fouet les trois fromages.
- + Une fois les pommes de terre cuites, sortez-les du four, ouvrez-les en deux puis déposez la crème et les lardons dorés.
- + Salez, poivrez et ajoutez de la ciboulette.

## L'ASTUCE DU CHEF

Non, la pomme de terre ne fait pas plus grossir qu'un autre féculent !



ON PEUT MANGER DES POMMES  
DE TERRE ET ATTEINDRE SES OBJECTIFS !



# PÂTES À LA BOLOGNAISE

**POUR 1 PERSONNE** **PRÉPARATION : 15 MIN** **CUISSON : 50 MIN**

## MACRO :

**491 KCAL - 47P - 44G - 14L**

120 g de pâtes complètes  
(pesées cuites)

160 g de viande hachée 5 % MG

300 g de tomates

50 g de carottes

50 g de champignons

50 g d'oignons

15 g de gruyère râpé allégé

1 cuil. à café de basilic

1 cuil. à café de persil

1 cuil. à café d'ail

Sel

Poivre

## MACRO :

**902 KCAL - 49P - 85G - 38L**

250 g de pâtes (pesées cuites)

120 g de viande hachée 5 % MG

250 g de tomates

25 g de carottes

25 g de champignons

25 g d'oignons

30 g de gruyère râpé

20 g d'huile d'olive

1 cuil. à café de basilic

1 cuil. à café de persil

1 cuil. à café d'ail

Sel

Poivre

## VERSION SÈCHE

+ Mixez grossièrement les tomates. Coupez les carottes en rondelles, émincez les champignons et les oignons.

+ Faites cuire les carottes dans une casserole sur feu doux avec un peu d'eau et d'huile pendant 10 minutes. Ajoutez les tomates et les champignons, salez, poivrez. Laissez le tout mijoter pendant 30 minutes, à mi-cuisson ajoutez les herbes et l'ail. Rajoutez la viande hachée 5 % et les oignons puis cuire 5 à 10 minutes.

+ Pendant ce temps, dans de l'eau bouillante, versez les pâtes et les cuire *al dente* (environ 5 minutes selon le type de pâtes)

+ Égouttez les pâtes, mélangez-les à la sauce puis parsemez de gruyère.

## VERSION MASSE

+ Mixez grossièrement les tomates. Coupez les carottes en rondelles, émincez les champignons et les oignons.

+ Faites cuire les carottes dans une casserole sur feu doux avec un peu d'eau et d'huile pendant 10 minutes. Ajoutez les tomates et les champignons, salez, poivrez. Laissez le tout mijoter pendant 30 minutes, à mi-cuisson ajoutez les herbes et l'ail. Rajoutez la viande hachée 5 % et les oignons puis cuire 5 à 10 minutes.

+ Pendant ce temps, dans de l'eau bouillante, versez les pâtes et les cuire *al dente* (environ 5 minutes selon le type de pâtes).

+ Égouttez les pâtes, mélangez-les à la sauce puis parsemez de gruyère.

**L'ASTUCE DU CHEF** On utilise des pâtes complètes plus riches en fibres donc plus rassasiantes.



**L'ITALIE DANS VOTRE ASSIETTE,  
MAIS VERSION DIET !**



# POMMES DAUPHINE

**POUR 1 PERSONNE** **PRÉPARATION : 20 MIN** **CUISSON : 20 MIN**



## MACRO :

**450 KCAL - 42P - 39G - 12L**

### Pour les pommes dauphine

90 g de pommes de terre  
2 cuil. à soupe rases de farine complète  
1 œuf  
1 cuil. à café d'huile de coco  
50 g d'eau

### Pour la purée de haricots verts

300 g de haricots verts en conserve  
2 Carrés Frais 0 % MG

### Pour le poulet

80 g de blanc de poulet



## MACRO :

**991 KCAL - 45 - 100G - 48L**

### Pour les pommes dauphine

170 g de pommes de terre  
70 g de farine  
1 œuf  
20 g d'huile de coco  
100 g d'eau

### Pour la purée de haricots verts

150 g de haricots verts en conserve  
30 g de pommes de terre  
50 g de mascarpone

### Pour le poulet

100 g de blanc de poulet

## VERSION SÈCHE

- + Faites cuire 20 minutes les pommes de terre (avec la peau) dans de l'eau bouillante puis écrasez-les.
- + Dans une casserole, faites bouillir l'eau et l'huile de coco. Hors du feu, ajoutez la purée de pommes de terre, 1 cuillerée à soupe de farine complète et mélangez. Enfin, ajoutez l'œuf et la farine restante.
- + Versez la préparation dans une poche à douille puis formez des boules. Mettez-les dans un plat allant au four. Enfournez pendant 20 minutes à 200 °C (th. 6-7).
- + Mixez dans un blender les haricots et les Carrés Frais.
- + Faites revenir le poulet dans une sauteuse sans matière grasse.
- + Servez votre purée, vos pommes dauphine et votre poulet et régalez-vous !

## VERSION MASSE

- + Faites cuire 20 minutes les pommes de terre (avec la peau) dans de l'eau bouillante puis écrasez-les.
- + Dans une casserole, faites bouillir l'eau et l'huile de coco. Hors du feu, ajoutez la purée de pommes de terre, la moitié de la farine et mélangez. Enfin, ajoutez l'œuf et la farine restante.
- + Versez la préparation dans une poche à douille puis formez des boules. Mettez-les dans un plat allant au four. Enfournez pendant 20 minutes à 200 °C (th. 6-7).
- + Mixez dans un blender les haricots, les pommes de terre et le mascarpone.
- + Faites dorer le poulet dans une sauteuse sans matière grasse.
- + Servez votre purée, vos pommes dauphine, votre poulet et régalez-vous !



DES POMMES DAUPHINE, MÊME EN DIET,  
POUR UN REPAS GOURMAND ET ÉQUILIBRÉ.

2

3



# SUPRÊME GRATIN

**POUR 5 PERSONNES**

**PRÉPARATION : 20 MIN**

**CUISSON : 20 MIN**

**MACRO (POUR 1 PERS) :**

**381 KCAL - 37P - 22G**

**16L**

3 pommes de terre  
(500 g environ)  
100 g de gruyère râpé allégé

**Pour les boulettes**

750 g de viande hachée 5 % MG  
1 oignon  
1 cuil. à café de thym séché

1 cuil. à café de paprika  
1 cuil. à café d'ail haché  
Sel  
Poivre

**Pour la crème**

100 g de St Môret®  
200 g de crème d'amande

## PRÉPARATION

- + Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- + Lavez les pommes de terre et faites-les cuire dans de l'eau bouillante sans les éplucher. Coupez-les en rondelles et disposez-les tout autour d'un plat à gratin.
- + Dans un saladier, mélangez la viande avec l'oignon haché, le poivre, le thym, le paprika, l'ail et le sel), puis formez des boulettes.
- + Déposez les boulettes dans le plat à gratin et disposez des lamelles de pommes de terre entre les boulettes.
- + Dans un bol, mélangez le St Môret® et la crème d'amande puis versez dans le plat à gratin.
- + Parsemez de gruyère râpé allégé et enfournez pendant 20 minutes à 200 °C (th. 6-7).

**L'ASTUCE DU CHEF**

Si vous voulez une crème plus épaisse (moins liquide), vous pouvez prendre de la crème (animale ou végétale) plus grasse. Ça sera forcément un peu plus calorique. Ou alors vous pouvez ajouter un œuf.





# TARTIFLETTE

**POUR 2 PERSONNES** **PRÉPARATION : 10 MIN** **CUISSON : 15 MIN**



## MACRO :

**482 KCAL - 36P - 55G - 15L**

500 g de pommes de terre  
100 g de reblochon  
4 Carrés Frais 0 % MG  
100 g de bacon fumé (3 % MG)  
1 oignon  
Sel  
Poivre



## MACRO :

**897 KCAL - 38P - 65G - 51L**

600 g de pommes de terre  
200 g de reblochon  
2 Carrés Frais 0 % MG  
100 g de lardons  
2 cuil. à soupe d'huile d'olive  
5 cl de vin blanc  
1 oignon  
Sel  
Poivre

## VERSION SÈCHE

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) pendant 10 minutes.
- ✦ Épluchez l'oignon et coupez-le en lamelles.
- ✦ Dans un plat allant au four, déposez les pommes de terre (avec la peau) coupées en rondelles. Ajoutez le reblochon coupé en morceaux ainsi que les Carrés Frais, le bacon fumé et des lamelles d'oignon en alternant, sur plusieurs couches.
- ✦ Salez et poivrez.
- ✦ Enfournez pendant 15 minutes à 200 °C (th. 6-7).

## VERSION MASSE

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) pendant 10 minutes.
- ✦ Épluchez l'oignon et coupez-le en lamelles.
- ✦ Dans un plat allant au four, déposez les pommes de terre (avec la peau) coupées en rondelles. Ajoutez le reblochon coupé en morceaux ainsi que les Carrés Frais, les lardons et des lamelles d'oignon en alternant sur plusieurs couches.
- ✦ Salez, poivrez et versez le vin blanc et l'huile d'olive.

**ON PEUT MANGER UN PLAT À BASE  
DE FROMAGE ET DE POMMES DE TERRE  
SANS CULPABILISER !**





# TOURTE BURGER

**POUR 8 PERSONNES**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 25 MIN**

**MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**386 KCAL - 25P - 28G**  
**19L**

2 pâtes feuilletées allégées

600 g de viande hachée 5 % MG

250 g de mozzarella

1 oignon

2 tomates

1 gros pickle

1 jaune d'œuf

1 cuil. à soupe de graines  
de sésame

1 cuil. à café d'origan séché

Sel

Poivre

## PRÉPARATION

- ✦ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- ✦ Épluchez l'oignon et hachez-le. Faites-le dorer dans une poêle bien chaude. Ajoutez la viande hachée, assaisonnez selon vos goûts et laissez cuire 10 minutes.
- ✦ Dans un plat à tarte, déposez une pâte feuilletée allégée et piquez-la à la fourchette.
- ✦ Versez la préparation à base de viande hachée et disposez des rondelles de tomates (préalablement lavées), de pickle et des morceaux de mozzarella.
- ✦ Recouvrez de la pâte feuilletée restante en liant les bords entre eux.
- ✦ À l'aide d'un pinceau, badigeonnez de jaune d'œuf la tourte, parsemez de graines de sésame et enfournez pour 25 minutes à 200 °C (th. 6-7).

**TELLEMENT GOURMAND  
QU'ON A DU MAL  
À CROIRE QUE C'EST DIET !**





# TRUFFADE

**POUR 4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 15 MIN** **CUISSON : 5-10 MIN**



## MACRO :

**371 KCAL - 30P - 29G - 16L**

600 g de pommes de terre  
200 g de tomme fraîche  
200 g d'allumettes de bacon maigre  
80 g de bresaola  
1 cuil. à café d'huile de coco  
Un peu d'eau  
1 cuil. à café d'ail en poudre  
Sel  
Poivre

## VERSION SÈCHE

- ✦ Dans une poêle, faites revenir pendant 5 minutes à feu moyen les allumettes de bacon.
- ✦ Lavez puis coupez les pommes de terre en lamelles (en gardant la peau).
- ✦ Dans la poêle, versez les lamelles de pommes de terre et l'huile de coco et faites cuire pendant environ 20 minutes en ajoutant un peu d'eau.
- ✦ Coupez la tomme fraîche en petits cubes et ajoutez-les aux pommes de terre avec du sel, du poivre et de l'ail en remuant dans le même sens doucement de 5 à 10 minutes.
- ✦ Servir avec de la bresaola.



## MACRO :

**758 KCAL - 44P - 45G - 47L**

950 g de pommes de terre  
350 g de tomme fraîche  
200 g de lardons fumés  
80 g de jambon cru  
50 g d'huile de coco  
Sel  
Poivre  
1 cuil. à café d'ail en poudre

## VERSION MASSE

- ✦ Dans une poêle, faites revenir pendant 5 minutes à feu moyen les lardons fumés.
- ✦ Lavez puis coupez les pommes de terre en lamelles (en gardant la peau).
- ✦ Dans la poêle, versez les lamelles de pommes de terre et l'huile de coco et faites cuire pendant environ 20 minutes en ajoutant un peu d'eau.
- ✦ Coupez la tomme fraîche en petits cubes et ajoutez-les aux pommes de terre avec du sel, du poivre et de l'ail en remuant dans le même sens doucement de 5 à 10 minutes.
- ✦ Servir avec du jambon cru.






**EXISTE-T-IL VRAIMENT UNE BONNE SAISON POUR MANGER  
UNE TRUFFADE ? AVEC MA RECETTE, VOUS AUREZ ENVIE  
D'EN MANGER MÊME EN ÉTÉ ! JE VOUS AI CONCOCTÉ UNE VERSION  
QUE VOUS POURREZ DÉGUSTER SANS AUCUNE CULPABILITÉ.**

# FARIZZA

**POUR 5 PERSONNES** **PRÉPARATION : 10 MIN** **CUISSON : 10 MIN**

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**297 KCAL - 16P - 32G - 11L**

5 wraps au blé complet

Pour la sauce

20 g d'huile d'olive

15 g de parmesan

1 cuil. à café d'oignon en poudre

1 cuil. à café d'ail en poudre

1 cuil. à café d'origan séché

1 cuil. à café de thym séché

100 g de bacon maigre

100 g de gruyère allégé

150 g de sauce tomate

Une poignée d'olives noires

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**369 KCAL - 18P - 32G - 20L**

5 wraps au blé complet

Pour la sauce

20 g d'huile d'olive

1 cuil. à café d'oignon en poudre

1 cuil. à café d'ail en poudre

1 cuil. à café d'origan séché

1 cuil. à café de thym séché

25 g de parmesan

100 g de lardons

100 g de gruyère

150 g de sauce tomate

Une poignée d'olives noires

## VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Coupez les wraps en 8 petits triangles.
- + Dans un bol, mettez les triangles, ajoutez l'huile, le parmesan et les épices puis mélangez bien.
- + Mettez-les sur une plaque allant au four puis faites cuire de 8 à 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Mettez les triangles dans un plat allant au four, puis, comme pour une pizza, ajoutez la sauce tomate, le fromage, le bacon puis les olives. Enfourez de 3 à 4 minutes à 180 °C (th. 6) pour faire fondre le fromage.

## VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Coupez les wraps en 8 petits triangles.
- + Dans un bol, mettez les triangles, ajoutez l'huile, le parmesan et les épices puis mélangez bien.
- + Mettez-les sur une plaque allant au four puis faites cuire de 8 à 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Mettez les triangles dans un plat allant au four, puis, comme pour une pizza, ajoutez la sauce tomate, le fromage, les lardons puis les olives. Enfourez de 3 à 4 minutes à 180 °C (th. 6) pour faire fondre le fromage.





LE DÉLICIEUX MIX  
ENTRE UNE PIZZA ET  
DES FAJITAS !

# BURGER BOMB

**POUR 1 PERSONNE** **PRÉPARATION : 10 MIN** **CUISSON : 15 MIN**



## MACRO :

**487 KCAL - 50P - 37G - 15L**

80 g de pâte à pizza  
175 g de viande hachée 5 % MG  
15 g de gruyère allégé  
20 g de bacon fumé  
¼ de jaune d'œuf  
Un peu de lait  
1 pincée de graines de sésame  
Épices : sel, poivre, thym, origan,  
ail, oignons



## MACRO :

**773 KCAL - 51P - 46G - 44L**

100 g de pâte à pizza  
175 g de viande hachée 15 % MG  
15 g de gruyère  
20 g de bacon  
¼ de jaune d'œuf  
Un peu de lait  
1 pincée de graines de sésame  
Épices : sel, poivre, thym, origan,  
ail, oignons

## VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- + Formez une croix avec la pâte et posez-la sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.
- + Dans un saladier, assaisonnez la viande hachée avec les épices puis formez un steak en enrobant le fromage et le bacon. Faites cuire le steak dans une poêle pendant 2 minutes par face.
- + Déposez le steak au centre de la croix de pâte puis refermez les « volets » pour former une boule. Badigeonnez du mélange jaune d'œuf et lait puis saupoudrez de sésame.
- + Enfournez 15 minutes à 200 °C (th. 6-7).

## VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- + Formez une croix avec la pâte et posez-la sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.
- + Dans un saladier, assaisonnez la viande hachée avec les épices puis formez un steak en enrobant le fromage et le bacon. Faites cuire le steak dans une poêle pendant 2 minutes par face.
- + Déposez le steak au centre de la croix de pâte puis refermez les « volets » pour former une boule. Badigeonnez du mélange jaune d'œuf et lait puis saupoudrez de sésame.
- + Enfournez 15 minutes à 200 °C (th. 6-7).





MA RECETTE FÉTICHE ! UNE GARNITURE  
BURGER ENROBÉE D'UNE PÂTE À PIZZA.

# BURGER VÉGÉ

**POUR 1 PERSONNE**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 4 MIN**

**MACRO : 598 KCAL - 37P  
53G - 25L**

## Pour le pain

70 g (2 x 35 g) de brioche  
1 œuf

## Pour le steak

100 g (pesés cuits)  
de haricots rouges

2 blancs d'œufs

1 cuil. à café de paprika  
Sel, poivre

## Pour la sauce

1 Carré Frais 0 % MG  
7 g de moutarde

## Pour la garniture

2 feuilles de salade  
2 cornichons  
35g de mimolette

+ Battez l'œuf dans un bol et trempez-y les brioches. Faites-les cuire dans une poêle chaude pendant 1 minute par face.

+ À l'aide d'une fourchette, écrasez les haricots rouges et mélangez-les aux blancs d'œufs et au paprika. Salez et poivrez. Versez cette préparation dans une poêle chaude, faites-la cuire comme

un steak pendant 2 minutes par face à feu moyen, puis ajoutez le fromage par-dessus.

+ Mélangez tous les ingrédients de la sauce.

+ Composez le burger : superposez une tranche de brioche, la sauce, le steak végétal, la mimolette, la salade, les cornichons puis l'autre tranche de brioche.

# TOAST AVOCAT-CREVETTE

**POUR 1 TOAST**

**PRÉPARATION : 10 MIN**

 **MACRO : 235 KCAL - 25P - 13G - 10L**

1 tranche de pain de mie complet  
70 g de crevettes cuites décortiquées  
25 g d'avocat  
2 Carrés Frais 0 % MG  
5 g de graines de courges  
1 cuil. à café de jus de citron

 **MACRO : 362 KCAL - 21P - 17G - 21L**

1 tranche de pain de mie  
70 g de crevettes crues décortiquées  
50 g d'avocat  
1 Carré Frais  
10 g de graines de courges  
1 cuil. à café de jus de citron

## VERSION SÈCHE

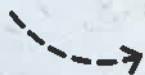
+ Toastez le pain. Pelez l'avocat, écrasez la chair et mettez-y le jus de citron. Ajoutez les Carrés Frais et mélangez. Étalez la préparation sur le pain, disposez les crevettes puis parsemez de graines de courges.

## VERSION MASSE

+ Toastez le pain. Pelez l'avocat, écrasez la chair et mettez-y le jus de citron. Ajoutez le Carré Frais et mélangez. Étalez la préparation sur le pain, disposez les crevettes puis parsemez de graines de courges.



LE BURGER VÉGÉ BY BIG WILL ! BIEN  
ENTENDU IL N'EST PAS RÉSERVÉ  
AUX VÉGÉTARIENS. JE VOUS INVITE  
TOUS GRANDEMENT À TESTER CETTE  
DÉLICIEUSE RECETTE !







# SPAGHETTIS AUX CREVETTES

**POUR 1 PERSONNE** **PRÉPARATION : 15 MIN** **CUISSON : 3-4 MIN**



## MACRO :

**463 KCAL - 44P - 34G - 17L**

100 g de pâtes complètes cuites  
200 g de crevettes (cruées)  
5 cl de lait de coco  
150 g de tomates cerises  
10 g de graines de sésame  
1 cuil. à café d'oignon séché  
1 cuil. à café d'ail en poudre  
1 cuil. à café de curcuma  
1 cuil. à café de basilic séché  
Sel  
Poivre



## MACRO :

**815 KCAL - 42P - 67G - 42L**

175 g de pâtes cuites  
150 g de crevettes (cruées)  
15 cl de lait de coco  
125 g de tomates cerises  
20 g de graines de sésame  
1 cuil. à café d'oignon séché  
1 cuil. à café d'ail en poudre  
1 cuil. à café de curcuma  
1 cuil. à café de basilic séché  
Sel  
Poivre

## VERSION SÈCHE

- ★ Décortiquez les crevettes. Dans une poêle chaude, faites-les cuire 3 à 4 minutes, puis ajoutez le lait de coco. Incorporez les pâtes cuites et mélangez.
- ★ Dans une assiette, mélangez la préparation aux autres ingrédients.

## VERSION MASSE

- ★ Décortiquez les crevettes. Dans une poêle chaude, faites-les cuire 3 à 4 minutes, puis ajoutez le lait de coco. Incorporez les pâtes cuites et mélangez.
- ★ Dans une assiette, mélangez la préparation aux autres ingrédients.

**SPAGHETTIS AUX CREVETTES SUR  
LIT DE LAIT DE COCO AROMATISÉS  
AU CURCUMA ET PARSEMÉS DE GRAINES  
DE SÉSAME, UNE FOLIE !**

# BRIZZA

**POUR 3 PERSONNES** **PRÉPARATION : 15 MIN** **CUISSON : 25 MIN**

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**498 KCAL - 39P - 39G - 20L**

270 g de pâte à pizza  
3 camemberts Bridelight® 5 % MG  
60 g de bacon maigre  
4 œufs (1 pour la garniture,  
3 pour le topping)  
50 g de crème d'avoine  
1 oignon  
1 cuil. à café d'origan séché  
Sel  
Poivre

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**688 KCAL - 38P - 39G - 41L**

270 g de pâte à pizza  
3 camemberts  
60 g de lardons  
4 œufs (1 pour la garniture,  
3 pour le topping)  
50 g de crème entière fluide  
1 oignon  
1 cuil. à café d'origan séché  
Sel  
Poivre

## VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Épluchez et émincez l'oignon. Dans une poêle, faites cuire le bacon avec l'oignon pendant 5 minutes à feu vif. Dans un bol, mélangez le bacon, l'oignon avec la crème et 1 œuf.
- + À l'aide d'un couteau, retirez l'intérieur du camembert, en formant un anneau (conservez l'intérieur pour une autre recette !). Posez le camembert sur la pâte et rabattez les bords de la pâte sur le camembert pour l'enrober.
- + À l'intérieur du « puits », versez ⅓ de la préparation au bacon et ajoutez 1 œuf.
- + Répétez l'opération pour composer les 2 autres brizzas. Assaisonnez à votre convenance.
- + Enfournuez 25 minutes à 180 °C (th. 6).

## VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Épluchez et émincez l'oignon. Dans une poêle, faites cuire les lardons avec l'oignon pendant 5 minutes à feu vif. Dans un bol, mélangez les lardons, l'oignon avec la crème et 1 œuf.
- + À l'aide d'un couteau, retirez l'intérieur du camembert, en formant un anneau (conservez l'intérieur pour une autre recette !). Posez le camembert sur la pâte et rabattez les bords de la pâte sur le camembert pour l'enrober.
- + À l'intérieur du « puits », versez ⅓ de la préparation au bacon et ajoutez 1 œuf.
- + Répétez l'opération pour composer les 2 autres brizzas. Assaisonnez à votre convenance.
- + Enfournuez 25 minutes à 180 °C (th. 6).



**DU BRIE ENROBÉ DE PÂTE  
À PIZZA, GARNIS DE CRÈME  
D'OIGNONS ET DE LARDONS,  
LE TOUT SUBLIMÉ D'UN ŒUF,  
UNE TUERIE !**




# QUICHE AU THON


**POUR 1 QUICHE (4 PERSONNES)**

**PRÉPARATION : 10 MIN**

**CUISSON : 45 MIN**

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**469 KCAL - 41P - 30G - 21L**

280 g de pâte brisée  
350 g de thon en boîte au naturel  
6 blancs d'œufs  
200 g de fromage blanc 0 % MG  
60 g d'emmental râpé  
30 g de moutarde jaune  
1 cuil. à café d'oignon  
1 cuil. à café de piment végétarien  
1 cuil. à café de thym séché  
1 cuil. à café de persil séché  
Sel  
Poivre

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**732 KCAL - 43P - 31G - 46L**

280 g de pâte brisée  
300 g de thon en boîte au naturel  
4 œufs  
2 jaunes d'œufs  
200 g de yaourt grec  
120 g d'emmental râpé  
60 g de moutarde jaune  
40 g d'huile d'olive  
1 cuil. à café d'oignon  
1 cuil. à café de piment végétarien  
1 cuil. à café de thym séché  
1 cuil. à café de persil séché  
Sel  
Poivre

## VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8).
- + Épluchez et émincez l'oignon. Dans une poêle, faites revenir les oignons et le piment végétarien. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
- + Sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, étalez la pâte, versez dessus la préparation et faites cuire 45 minutes à 220 °C (th. 7-8).

**QUICHE AU THON GOURMANDE ET  
TOTALEMENT DIET. QUI A DIT QU'ON NE  
POUVAIT PAS SE FAIRE PLAISIR EN DIET ?**

## VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8).
- + Épluchez et émincez l'oignon. Dans une poêle, faites revenir les oignons et le piment végétarien. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
- + Sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, étalez la pâte, versez dessus la préparation et faites cuire 45 minutes à 220 °C (th. 7-8).





The background of the page is a light gray with a repeating pattern of white line-art icons. These icons include a water bottle, a dumbbell, a heart with an ECG line, a kettlebell, a clipboard with a checkmark, an apple, a treadmill, a sneaker, a flexing arm, a bikini bottom, a pair of scissors, a clock, a whey protein container, a muscular torso, a dumbbell, a smartwatch, a clipboard, a bottle with a lightning bolt, a protein shaker, a water bottle, a dumbbell, a heart with an ECG line, a kettlebell, a clipboard with a checkmark, an apple, a treadmill, a sneaker, a flexing arm, and a bikini bottom.

# EN-CAS SUCRÉS





# BANANA S'PIZZ

**POUR 1 PERSONNE** **PRÉPARATION : 5 MIN** **CUISSON : 5 MIN**



## MACRO :

**484 KCAL - 29P - 57G - 16L**

### Pour la pâte

50 g de son d'avoine  
3 blancs d'œufs  
40 g de lait écrémé

### Pour le topping

30 g de chocolat noir (plus de 60 %)  
30 g de fromage blanc 0 % MG  
½ banane  
5 g de cacahuètes (non salées)

## VERSION SÈCHE

✦ Pour la pâte, mélangez dans un saladier le son d'avoine avec les blancs d'œufs et le lait écrémé.

✦ Une fois que vous avez obtenu une pâte lisse, étalez-la dans une poêle chaude et faites-la cuire sur feu doux pendant 5 minutes.

✦ Faites fondre le chocolat dans un bol au four à micro-ondes 1 minute à 900 W, mélangez-le au fromage blanc puis étalez-le sur la pâte et parsemez de morceaux de banane et de cacahuètes.



## MACRO :

**997 KCAL - 30P - 100G - 52L**

### Pour la pâte

65 g de flocons d'avoine  
2 œufs  
60 g de lait demi-écrémé  
1 cuil. à café de sirop d'agave  
1 cuil. à café d'huile de coco

### Pour le topping

60 g de chocolat noir (plus de 60%)  
30 g de fromage blanc 0 % MG  
½ banane  
20 g de cacahuètes (non salées)

## VERSION MASSE

✦ Pour la pâte, mélangez dans un saladier les flocons d'avoine avec les œufs, le sirop d'agave et le lait demi-écrémé.

✦ Une fois que vous avez obtenu une pâte lisse, étalez-la dans une poêle chaude au préalable huilée à l'huile de coco et faites cuire sur feu doux.

✦ Faites fondre le chocolat dans un bol au four à micro-ondes pendant 1 minute à 900 W, mélangez-le au fromage blanc puis étalez-le sur la pâte et parsemez de morceaux de banane et de cacahuètes.



UN JOLI MÉLANGE ENTRE UNE PIZZA  
ET UN BANANA SPLIT ?



# BARRES NUTELLA®

POUR 2 BARRES PRÉPARATION : 10 MIN CUISSON : 11 MIN



## MACRO :

195 KCAL - 15P - 18G - 8L

- 15 g de riz complet
- 5 g de noisettes
- 1 blanc d'œuf
- 10 g de chocolat (noir ou au lait)
- 10 g de protéine goût chocolat (ou cacao)
- 5 g de stevia



## MACRO :

437 KCAL - 16P - 28G - 30L

- 10 g de riz blanc
- 20 g de noisettes
- ½ œuf
- 15 g de chocolat (noir ou au lait)
- 10 g de protéine goût chocolat (ou cacao)
- 10 g de miel
- 10 g d'huile de coco

## VERSION SÈCHE

✦ Faites chauffer une poêle à feu vif, versez le riz cru en mélangeant. En quelques secondes vous aurez du riz soufflé.

✦ Écrasez les noisettes à l'aide d'un couteau et mélangez tous les ingrédients avec le riz soufflé. Formez les barres puis enfournez 10 minutes à 160 °C (th. 5-6).

✦ Laissez reposer quelques minutes afin qu'elles durcissent.

## VERSION MASSE

✦ Faites chauffer une poêle à feu vif, versez le riz cru en mélangeant. En quelques secondes vous aurez du riz soufflé.

✦ Écrasez les noisettes à l'aide d'un couteau et mélangez tous les ingrédients avec le riz soufflé. Formez les barres puis enfournez 10 minutes à 160 °C (th. 5-6).

✦ Laissez reposer quelques minutes afin qu'elles durcissent.



À GLISSER DANS SON SAC POUR LE GOÛTER !



# SMOOTHIE FRAISE-CRUMBLE

**POUR 1 PERSONNE** **PRÉPARATION : 5 MIN**

 **MACRO : 194 KCAL - 16P - 19G - 5L**

15 cl de lait d'amande  
100 g de fraises  
1 cuil. à café de flocons de sarrasin  
1 cuil. à café de graines de chia  
1 cuil. à café de miel  
½ scoop (15 grammes) de protéine goût crumble (facultatif)

 **MACRO : 372 KCAL - 18P - 52G - 10L**

25 cl de lait d'amande  
50 g de fraises  
2 cuil. à soupe de flocons de sarrasin  
1 cuil. à soupe de graines de chia  
2 cuil. à soupe de miel  
½ scoop (15 grammes) de protéine goût crumble (facultatif)

## VERSION SÈCHE

✦ Dans un blender, versez le lait d'amande, les graines de chia, les flocons de sarrasin, les fraises, le ½ scoop de protéines et le miel. Mixez le tout.

## VERSION MASSE

✦ Dans un blender, versez le lait d'amande, les graines de chia, les flocons de sarrasin, les fraises, le ½ scoop de protéines et le miel. Mixez-le tout.

# BAVAROISE

**POUR 1 SMOOTHIE**  
**PRÉPARATION : 10 MIN**

**MACRO : 184 KCAL - 9P - 38G - 0L**

150 g de papaye environ  
25 cl de lait écrémé  
1 cuil. à soupe de sucre de canne  
Les zestes d'1 citron

½ cuil. à café de noix de muscade  
½ cuil. à café de cannelle  
Glaçons

✦ Épluchez et coupez la papaye en petits morceaux et mettez-les directement dans le mixeur. Ajoutez le lait, la cannelle, la muscade, le sucre de canne, les zestes de citron et les glaçons puis mixez !

### L'ASTUCE DU CHEF

La papaye contient des caroténoïdes qui sont d'excellents anti-oxydants (on le voit à sa couleur, comme les carottes, le potiron, etc.). Elle est très riche en vitamine C, une vitamine essentielle pour nous sportifs ! Plus globalement, la papaye est très riche en fibres et a une faible densité énergétique !



**UN SMOOTHIE FRAIS  
ET PROTÉINÉ BON  
POUR NOS PAPILLES  
ET POUR NOS MUSCLES.**




**UN SMOOTHIE  
EXOTIQUE ET  
DÉLICIEUX.**



# CHURROS

**POUR 5 PERSONNES** **PRÉPARATION : 15 MIN** **CUISSON : 20 MIN**

 **MACRO (1 PERS) :**  
**141 KCAL - 4P - 18G - 5L**

60 g de farine complète  
40 g de farine blanche  
220 à 250 g de lait d'amande (goût vanille pour les plus gourmands, à ajuster en fonction de la texture)  
1 cuil. à soupe de stevia

#### Pour la sauce

50 g de chocolat noir (plus de 60 %)  
30 g de crème d'amande

 **MACRO (1 PERS) :**  
**307 KCAL - 5P - 38G - 15L**

125 g de farine  
200 g de lait entier (à ajuster si besoin)  
50 g de sucre en poudre roux  
30 g d'huile de coco

#### Pour la sauce

70 g de chocolat noir (plus de 60 %)  
30 g de crème fraîche entière

## VERSION SÈCHE

- ✦ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- ✦ Faites bouillir le lait dans une casserole puis versez-le dans un saladier avec les farines et la stevia. Mélangez.
- ✦ À l'aide d'une poche à douille, formez des churros sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé.
- ✦ Enfourez pendant 20 minutes à 200 °C (th. 6-7).
- ✦ Pour la sauce, mélangez la crème au chocolat fondu.

## VERSION MASSE

- ✦ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- ✦ Faites bouillir le lait dans une casserole puis versez-le dans un saladier avec la farine, le sucre roux et l'huile de coco. Mélangez.
- ✦ À l'aide d'une poche à douille, formez des churros sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé.
- ✦ Enfourez pendant 20 minutes à 200 °C (th. 6-7).
- ✦ Pour la sauce, mélangez la crème au chocolat fondu.

**L'ASTUCE DU CHEF** Pour une version sans gluten, utilisez de la farine de riz ou de sarrasin.



**CHURROS SANS FRITURE,  
MAIS PAS SANS GOURMANDISE !**



# COOKIES GÉANTS

POUR 2 COOKIES PRÉPARATION : 10 MIN CUISSON : 15 MIN

 **MACRO (1 COOKIE) :**  
**177 KCAL - 8P - 19G - 8L**

30 g de farine complète  
15 g de noisettes mixées  
20 g de chocolat (plus de 60 %)  
1 blanc d'œuf  
50 g de fromage blanc 0 % MG  
½ cuil. à café de levure  
1 à 2 cuil. à soupe de stevia  
1 cuil. à café d'arôme vanille

 **MACRO (1 COOKIE) :**  
**849 KCAL - 17P - 68G - 55L**

20 g de farine  
30 g de noisettes mixées  
20 g de chocolat (plus de 60 %)  
1 jaune d'œuf  
50 g de yaourt grec  
15 g d'huile de coco  
½ cuil. à café de levure  
30 g de sucre de canne  
1 cuil. à café d'arôme vanille

## VERSION SÈCHE

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C pendant 10 minutes.
- ✦ Dans un saladier, mélangez la farine complète, les noisettes mixées, le chocolat, le blanc d'œuf et le fromage blanc jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et lisse.
- ✦ Terminez par la levure, la stevia et l'arôme vanille.
- ✦ Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé allant au four, étalez la pâte en rond.
- ✦ Enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).

## VERSION MASSE

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C pendant 10 minutes.
- ✦ Dans un saladier, mélangez la farine, les noisettes mixées, le chocolat, le jaune d'œuf, le yaourt grec et l'huile de coco jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et lisse.
- ✦ Terminez par la levure, le sucre de canne et l'arôme de vanille.
- ✦ Sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, étalez la pâte en rond.
- ✦ Enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).




**COOKIES GÉANTS GOÛT CHOCOLAT-  
NOISETTE, HYPER BONS, SAINS, DIET,  
RICHES EN FIBRES ET MICRONUTRIMENTS.**



# CHOUQUETTES


**POUR 15 CHOUQUETTES** **PRÉPARATION : 15 MIN** **CUISSON : 10 À 15 MIN**

 **MACRO (POUR 1 CHOUQUETTE) :**  
**26 KCAL - 1P - 4G - 0L**

60 g de farine complète  
20 g de farine blanche  
20 cl de lait écrémé  
20 g de compote de pommes (sans sucre ajouté)  
1 œuf  
1 cuil. à soupe de levure chimique  
Sel  
20 g de stevia (facultatif)

## Pour le topping

1 petite poignée de sucre perlé

 **MACRO (POUR 1 CHOUQUETTE) :**  
**87 KCAL - 2P - 12G - 3L**

150 g de farine  
70 g de lait  
50 g de beurre doux  
1 œuf  
40 g de sucre en poudre roux  
1 cuil. à soupe de levure chimique  
Sel

## Pour le topping

1 grosse poignée de sucre perlé

## VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Dans une casserole, faites bouillir le lait et hors du feu ajoutez les farines, la compote de pommes, la levure, le sel, [et éventuellement la stevia] et mélangez. Ajoutez l'œuf en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- + Sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, déposez 15 petites boules de pâte. Parsemez de sucre perlé et enfournez pour 10 à 15 minutes à 180 °C (th. 6).

## VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Dans une casserole, faites bouillir le lait et le beurre et hors du feu ajoutez la farine, le sucre en poudre roux, la levure, le sel et mélangez. Ajoutez l'œuf en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- + Sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, déposez 15 petites boules de pâte. Parsemez de sucre perlé et enfournez pour 10 à 15 minutes à 180 °C (th. 6).

**L'ASTUCE DU CHEF** Pour une version sans gluten, remplacez la farine de blé par de la farine de riz ou de sarrasin ; pour une version sans lactose, utilisez du lait végétal.



**VOUS PENSIEZ QU'IL ÉTAIT  
IMPOSSIBLE DE SE FAIRE PLAISIR  
SANS CULPABILISER  
AVEC DES CHOUQUETTES ?  
CES CHOUQUETTES DIET ET SAINES  
SONT FAITES POUR VOUS !**



# CRÊPES MARBRÉES

POUR 4 CRÊPES

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 2 MIN PAR CRÊPE

 **MACRO (POUR 1 CRÊPE) :**  
**191 KCAL - 12P - 27G - 3L**

180 g de farine complète  
2 œufs  
400 g de lait écrémé  
(+ 50 g environ selon la texture)  
1 cuil. à soupe de protéine vanille bio  
1 cuil. à soupe de cacao  
en poudre maigre

## VERSION SÈCHE

- ✦ Dans un saladier, mélangez la farine complète avec les œufs et le lait écrémé.
- ✦ Séparez la pâte dans deux bols, et versez la protéine vanille dans l'un et le cacao maigre dans l'autre.
- ✦ Dans une poêle sur feu moyen, versez une demi-louche de chaque mélange. Faites cuire 1 minute de chaque côté. Recommencez jusqu'à épuisement des pâtes.

 **MACRO (POUR 1 CRÊPE) :**  
**301 KCAL - 13P - 37G - 10L**

160 g de farine  
2 œufs  
400 g de lait entier  
(+ 50 g environ selon la texture)  
1 cuil. à soupe d'huile de coco  
40 g de sucre en poudre roux  
20 g de protéine vanille bio  
20 g de cacao en poudre maigre

## VERSION MASSE

- ✦ Dans un saladier, mélangez la farine avec les œufs, l'huile de coco, le sucre roux et le lait entier.
- ✦ Séparez la pâte dans deux bols, versez la protéine vanille dans l'un et le cacao maigre dans l'autre.
- ✦ Dans une poêle sur feu moyen, versez une demi-louche de chaque mélange. Faites cuire 1 minute de chaque côté. Recommencez jusqu'à épuisement des pâtes.

**L'ASTUCE DU CHEF** Pour une version sans protéine en poudre, utilisez de la farine et de l'arôme vanille.

# DOIGTS HALLOWEEN

POUR 4 DOIGTS

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 12 MIN

**MACRO (POUR 1 DOIGT) : 171 KCAL - 11P - 19G - 5L**

160 g de pâte à pizza  
2 tranches de jambon  
60 g de gruyère allégé  
4 amandes

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Coupez quatre rectangles de pâte et déposez dessus le jambon et le gruyère coupés en morceaux.
- ✦ Roulez la pâte de façon à former un doigt et déposez sur le bout une amande.
- ✦ Enfournes pour 12 minutes à 180 °C (th. 6).





SIMPLE, RAPIDE ET  
EFFICACE. À PARTAGER  
ENTRE AMIS... OU PAS !



RECETTE ORIGINALE DE  
CRÊPES MARBRÉES GOÛT  
CHOCOLAT/VANILLE  
FAÇON SAVANE, C'EST  
UNE DINGUERIE !

# CRUMBLE

**POUR 5 PERSONNES** **PRÉPARATION : 15 MIN** **CUISSON : 12 MIN**

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**166 KCAL - 7P - 24G - 5L**

60 g de flocons d'avoine  
10 g de poudre d'amandes  
3 pommes (bio de préférence)  
1 banane  
20 g de sirop d'agave  
1 cuil. à soupe d'huile de coco  
10 g de sucre en poudre roux  
30 g de protéine

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**313 KCAL - 9P - 39G - 13L**

60 g de flocons d'avoine  
70 g de poudre d'amandes  
2 pommes (bio de préférence)  
3 bananes  
40 g de sirop d'agave  
2 cuil. à soupe d'huile de coco  
40 g de sucre en poudre roux  
20 g de protéine

## VERSION SÈCHE

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Lavez et coupez les pommes en petits morceaux. Épluchez la banane et coupez-la en petits morceaux.
- ✦ Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, la poudre d'amandes, le sirop d'agave et la protéine jusqu'à obtenir des miettes de crumble.
- ✦ Dans un plat allant au four, mettez les fruits puis saupoudrez de sucre roux et terminez en recouvrant de la préparation crumble.
- ✦ Enfournez pendant 12 minutes à 180 °C (th. 6).

## VERSION MASSE

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Lavez et coupez les pommes en petits morceaux. Épluchez la banane et coupez-la en petits morceaux.
- ✦ Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, la poudre d'amandes, le sirop d'agave, l'huile de coco et la protéine jusqu'à obtenir des miettes de crumble.
- ✦ Dans un plat allant au four, mettez les fruits puis saupoudrez de sucre roux et terminez en recouvrant de la préparation crumble.
- ✦ Enfournez pendant 12 minutes à 180 °C (th. 6).





# CRUNCHY WAFFLES

**POUR 1 PERSONNE** **PRÉPARATION : 10 MIN** **CUISSON : 3 À 5 MIN**



## MACRO :

**398 KCAL - 33P - 47G - 10L**

60 g de son d'avoine (mixé)  
3 blancs d'œufs  
100 g de fromage blanc 0 % MG  
½ banane  
5 g de beurre de cacahuètes  
5 g de cacahuètes  
1 cuil. à soupe de stevia  
1 cuil. à soupe d'arôme vanille  
50 g d'eau environ  
1 cuil. à soupe de levure



## MACRO :

**928 KCAL - 38P - 89G - 47L**

60 g de flocons d'avoine (mixé)  
2 œufs  
60 g de fromage blanc 3,2 % MG  
1 banane  
20 g de beurre de cacahuètes  
20 g de cacahuètes  
30 g de miel  
1 cuil. à soupe d'arôme vanille  
50 g environ de lait de soja à la vanille (ou autre)  
1 cuil. à soupe d'huile de coco  
1 cuil. à soupe de levure  
Un peu d'huile de coco pour la cuisson

## VERSION SÈCHE

Écrasez la banane et hachez les cacahuètes en petits morceaux. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, huilez un peu les plaques à gaufre (en mettant de l'huile de coco sur du papier absorbant), déposez un peu de pâte puis faites cuire les gaufres 3 à 5 min.

## VERSION MASSE

Écrasez la banane et hachez les cacahuètes en petits morceaux. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, huilez un peu les plaques à gaufre (en mettant de l'huile de coco sur du papier absorbant), déposez un peu de pâte puis faites cuire les gaufres 3 à 5 min.

**DES GAUFRES CROUSTILLANTES  
POUR BIEN COMMENCER  
LA JOURNÉE OU SE RÉGALER  
EN COLLATION.**









**DONUTS SANS FRITURES, FAIBLES EN CALORIES, RICHES EN PROTÉINES,  
EN FIBRES, EN VITAMINES ET EN MINÉRAUX !**

**L'ASTUCE DU CHEF** Pour une version sans gluten,  
utilisez de la farine de riz ou de sarrasin.



# DONUTS

POUR 10 DONUTS

PRÉPARATION : 20 MIN

REPOS : 1 H 30

CUISSON : 12 MIN

## MACRO (POUR 1 DONUT) : 119 KCAL - 5P - 19G - 2L

150 g de farine complète  
150 g de farine blanche  
100 g de lait d'amande  
25 g de compote de pommes  
(sans sucre ajouté)  
1 œuf  
1 cuil. à café de beurre d'amandes  
10 g de levure boulangère  
1 cuil. à soupe de stevia  
Farine pour le plan de travail

### Pour le glaçage

Eau chaude pour humidifier les donuts  
30 g de stevia  
1 cuil. à café de cannelle en poudre  
(facultatif)

## MACRO (POUR 1 DONUT) : 268 KCAL - 5P - 54G - 4L

325 g de farine  
125 g de lait entier  
20 g d'huile de coco fondue  
1 œuf  
80 g de sucre en poudre roux  
10 g de levure boulangère

### Pour le glaçage

200 g de sucre glace  
3 cuil. à soupe de lait entier  
1 cuil. à café de cannelle en poudre  
(facultatif)

## VERSION SÈCHE

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Dans un saladier, mélangez la levure, le lait d'amande tiédi (passez-le 20 secondes au four à micro-ondes), les farines, la compote de pommes, l'œuf, le beurre d'amandes et la stevia jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Laissez reposer 1 heure sous du papier film.
- Farinez le plan de travail. Étalez la pâte jusqu'à obtenir 1 cm d'épaisseur. Formez des donuts avec des emporte-pièces ou au couteau et laissez reposer 30 minutes sous un torchon.
- Enfournez-les pendant 12 minutes à 180 °C (th. 6).
- Dans un bol, mélangez la stevia et la cannelle.
- Sortez les donuts du four, humidifiez-les avec de l'eau chaude et recouvrez-les de glaçage.

## VERSION MASSE

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Dans un saladier, mélangez la levure, le lait tiédi (passez-le 20 secondes au four à micro-ondes), la farine, l'huile de coco, l'œuf et le sucre roux jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Laissez reposer 1 heure sous du papier film.
- Farinez le plan de travail. Étalez la pâte jusqu'à obtenir 1 cm d'épaisseur. Formez des donuts avec des emporte-pièces ou au couteau et laissez reposer 30 minutes sous un torchon.
- Enfournez-les pendant 12 minutes à 180 °C (th. 6).
- Dans un bol, mélangez le sucre glace, le lait entier et la cannelle (facultatif).
- Sortez les donuts du four, humidifiez-les avec de l'eau chaude et recouvrez-les de glaçage.

# MADELEINES

POUR 20 MADELEINES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 15 MIN

RÉFRIGÉRATION : 20 MIN

 **MACRO (POUR 1 MADELEINE) :**  
**51 KCAL - 3P - 5G - 2L**

80 g de farine complète  
80 g de crème d'amande  
2 œufs  
30 g de protéine goût vanille  
40 g de stevia  
1 cuil. à soupe de levure

#### Pour les coques

80 g de chocolat noir (plus de 60 %)

#### L'ASTUCE DU CHEF

Pour une version sans protéine en poudre, utilisez du lait écrémé en poudre et de l'arôme vanille.

 **MACRO (POUR 1 MADELEINE) :**  
**152 KCAL - 2P - 17G - 8L**

130 g de farine  
130 g de beurre  
2 œufs  
30 g de protéine goût vanille  
150 g de sucre en poudre roux  
1 cuil. à soupe de levure

#### Pour les coques

150 g de chocolat noir (plus de 60 %)

## VERSION SÈCHE

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Dans un saladier, mélangez les œufs avec la stevia puis ajoutez la crème d'amande, la protéine, la levure et la farine complète.
- ✦ Dans des moules à madeleines en silicone, versez la préparation jusqu'aux  $\frac{3}{4}$  et enfournez pendant 15 minutes à 180 °C (th. 6).
- ✦ Faites fondre dans un bol le chocolat au four à micro-ondes 1 minute à 900 W. Une fois que les madeleines sont cuites, démoulez-les et badigeonnez le fond des moules avec le chocolat fondu à l'aide d'un pinceau.
- ✦ Reposez les madeleines dans les moules chocolatés et laissez refroidir au réfrigérateur pendant environ 20 minutes.

## VERSION MASSE

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Dans un saladier, mélangez les œufs avec le sucre roux puis ajoutez le beurre, la protéine, la levure et la farine.
- ✦ Dans des moules à madeleines en silicone, versez la préparation jusqu'aux  $\frac{3}{4}$  et enfournez pendant 15 minutes à 180 °C (th. 6).
- ✦ Faites fondre dans un bol le chocolat au four à micro-ondes 1 minute à 900 W. Une fois que les madeleines sont cuites, démoulez-les et badigeonnez le fond des moules avec le chocolat fondu à l'aide d'un pinceau.
- ✦ Reposez les madeleines dans les moules chocolatés et laissez refroidir au réfrigérateur pendant environ 20 minutes.





**EN COLLATION, AU PETIT DEJ'  
OU MÊME EN DESSERT, IL N'Y  
A PAS D'HEURE POUR SE FAIRE  
PLAISIR !**



# MUFFIN KINDER®

POUR 4 MUFFINS

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 15 MIN

 **MACRO (POUR 1 MUFFIN) :**  
**170 KCAL - 8P - 19G - 6L**

80 g de farine complète  
20 g de chocolat noir  
15 g de protéine goût chocolat-noisette  
80 g de lait écrémé  
1 cuil. à café d'huile de coco  
1 œuf  
1 cuil. à soupe de levure  
Sel

Pour le cœur

4 carrés de chocolat blanc

 **MACRO (POUR 1 MUFFIN) :**  
**371 KCAL - 9P - 43G - 18L**

100 g de farine  
60 g de chocolat noir  
15 g de protéine goût chocolat-noisette  
50 g de lait entier  
30 g d'huile de coco  
1 œuf  
40 g de sucre en poudre roux  
1 cuil. à soupe de levure  
Sel

Pour le cœur

8 carrés de chocolat blanc

## VERSION SÈCHE

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Faites fondre le chocolat au micro-ondes 1 minute à 900 W. Séparez le blanc du jaune.
- ✦ Dans un saladier, montez le blanc en neige et incorporez la farine complète, le chocolat noir, la protéine, le lait écrémé, l'huile de coco, le jaune d'œuf, la levure et 1 pincée de sel.
- ✦ Dans 4 moules en silicone, versez la préparation jusqu'aux  $\frac{3}{4}$ , ajoutez 1 carré de chocolat blanc et finissez de remplir les moules.
- ✦ Enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).

## VERSION MASSE

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Faites fondre le chocolat au micro-ondes 1 minute à 900 W. Séparez le blanc du jaune.
- ✦ Dans un saladier, montez le blanc en neige et incorporez la farine, le chocolat noir, la protéine, le lait entier, l'huile de coco, le jaune d'œuf, le sucre roux, la levure et 1 pincée de sel.
- ✦ Dans 4 moules en silicone, versez la préparation jusqu'aux  $\frac{3}{4}$ , ajoutez 2 carrés de chocolat blanc et finissez de remplir les moules.
- ✦ Enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).

**L'ASTUCE DU CHEF** Pour une version sans protéine en poudre, choisissez du cacao en poudre maigre.



**UN MUFFIN MOELLEUX AU CHOCOLAT NOIR  
AVEC SON CŒUR DE CHOCOLAT BLANC  
COULANT... MMMMMM !**



# OMELETTE SUCRÉE

**POUR 1 PERSONNE** **PRÉPARATION : 2 MIN** **CUISSON : 5 MIN**



## MACRO :

**302 KCAL - 28P - 19G - 17L**

2 œufs entiers  
3 blancs d'œufs  
1 cuil. à soupe de stevia  
1 cuil. à soupe d'arôme vanille

### Pour la garniture

10 g de chocolat noir en copeaux  
20 g de banane coupée en rondelles  
5 g de beurre de cacahuète

### Pour le topping

Noix de coco râpée  
Baies de goji (non pesées)



## MACRO :

**642 KCAL - 31P - 39G - 40L**

4 œufs  
1 cuil. à soupe de miel  
1 cuil. à soupe d'arôme vanille

### Pour la garniture

30 g de chocolat noir en copeaux  
40 g de banane coupée en rondelles  
15 g de beurre de cacahuète

### Pour le topping

Noix de coco râpée  
Baies de goji (non pesées)

## VERSION SÈCHE

- ✦ Battez les œufs entiers et les blancs d'œufs dans un saladier puis ajoutez la stevia et l'arôme de vanille.
- ✦ Dans une poêle chaude, versez la préparation à base d'œufs puis incorporez le chocolat noir, la banane et le beurre de cacahuète.
- ✦ Une fois l'omelette bien cuite et le chocolat fondu, vous pouvez la savourer en la parsemant de noix de coco râpée et de baies de goji.


## VERSION MASSE

- ✦ Battez les œufs entiers dans un saladier puis ajoutez le miel et l'arôme vanille.
- ✦ Dans une poêle chaude, versez la préparation à base d'œufs puis incorporez le chocolat noir, la banane et le beurre de cacahuète.
- ✦ Une fois l'omelette bien cuite et le chocolat fondu, vous pouvez la savourer en la parsemant de noix de coco râpée et de baies de goji.

### L'ASTUCE DU CHEF

Mettez de l'huile de coco au fond de la poêle lors de la cuisson de l'omelette !





UNE RECETTE  
ORIGINALE  
ET TELLEMENT  
GOURMANDE,  
PARFAITE POUR  
LE PETIT DÉJEUNER !

# PAINS AU CHOCOLAT

POUR 4 PAINS AU CHOCOLAT

PRÉPARATION : 20 MIN

REPOS : 1 H 40

CUISSON : 15 MIN

 **MACRO (POUR 1 PAIN  
AU CHOCOLAT) : 257 KCAL - 7P  
31G - 11L**

75 g de farine complète  
75 g de farine blanche  
+ un peu pour le plan de travail  
80 g de crème d'amande  
40 g de compote de pommes  
(sans sucre ajouté)  
20 g de beurre  
1 cuil. à café d'huile de coco  
10 g de levure boulangère  
1 cuil. à soupe de stevia  
40 g (8 barres) de chocolat noir  
(plus de 60 %)

Pour la dorure

1 jaune d'œuf

 **MACRO (POUR 1 PAIN  
AU CHOCOLAT) : 503 KCAL - 8P  
63G - 24L**

200 g de farine + un peu pour le plan  
de travail  
80 g de crème d'amande  
40 g de beurre  
1 cuil. à soupe d'huile de coco  
10 g de levure boulangère  
60 g de sucre en poudre roux  
80 g (8 barres) de chocolat noir  
(plus de 60 %)

Pour la dorure

1 jaune d'œuf

## VERSION SÈCHE

- ✦ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- ✦ Dans un bol, versez la levure dans la crème d'amande tiédie (passez-la 20 secondes au micro-ondes) et mélangez. Dans un saladier, incorporez les farines, la compote de pommes, le beurre fondu, l'huile de coco, la levure et la stevia.
- ✦ Formez une boule de pâte et laissez reposer dans un bol sous film pendant 1 heure 40.
- ✦ Farinez le plan de travail et étalez la pâte. Coupez 4 bandes de pâte afin de déposer une barre de chocolat par bande. Roulez deux tours, mettez une deuxième barre de chocolat et finissez d'enrouler.
- ✦ Laissez lever 30-40 minutes sous un torchon humide.
- ✦ Badigeonnez le dessus des pains au chocolat de jaune d'œuf. Enfournuez 15 minutes à 200 °C (th. 6-7).

## VERSION MASSE

- ✦ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- ✦ Dans un bol, versez la levure dans la crème d'amande tiédie (passez-la 20 secondes au micro-ondes) et mélangez. Dans un saladier, incorporez la farine, le beurre fondu, l'huile de coco, la levure et le sucre roux.
- ✦ Formez une boule de pâte et laissez reposer dans un bol sous film pendant 1 heure à 40 °C.
- ✦ Farinez le plan de travail et étalez la pâte. Coupez 4 bandes de pâte afin de déposer une barre de chocolat par bande. Roulez deux tours, mettez une deuxième barre de chocolat et finissez d'enrouler.
- ✦ Laissez lever 30-40 minutes sous un torchon humide.
- ✦ Badigeonnez le dessus des pains au chocolat de jaune d'œuf. Enfournuez 15 minutes à 200 °C (th. 6-7).



CERTAINS L'APPELLENT PAIN AU CHOCOLAT,  
D'AUTRES CHOCOLATINE, MAIS S'IL Y A BIEN  
UN POINT SUR LEQUEL NOUS SOMMES TOUS  
D'ACCORD, C'EST QU'AU PETIT DÉJEUNER,  
IL N'Y A RIEN DE MIEUX !



# PAIN PERDU BOUNTY®

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 10 MIN



**MACRO :**

**312 KCAL - 25P - 32G - 9L**

75 g (3 tranches) de pain de mie complet (j'ai pris le sans croûte mais avec c'est très bien aussi)

62 g de lait de coco maigre (celui à boire)

1 œuf

1 blanc d'œuf

10 g de protéine goût chocolat

1 cuil. à café d'arôme vanille

## Pour le topping

Copeaux de coco

Copeaux de chocolat

Stevia



**MACRO :**

**719 KCAL - 26P - 64G - 38L**

75 g (3 tranches) de pain de mie (j'ai pris le sans croûte mais avec c'est très bien aussi)

72 g de lait de coco gras (celui pour cuisiner)

2 œufs

10 g de protéine goût chocolat

1 cuil. à café d'arôme vanille

15 g d'huile de coco pour la cuisson

## Pour le topping

30 g de miel

Copeaux de coco

Copeaux de chocolat

## VERSION SÈCHE

✦ Dans un saladier, mélangez le lait de coco maigre avec l'œuf, le blanc d'œuf, la protéine goût chocolat et l'arôme vanille.

✦ Trempez les tranches de pain de mie complet dans ce mélange.

✦ Dans une poêle bien chaude, déposez les tranches de pain de mie et faites-les dorer de chaque côté.

✦ Pour une touche plus gourmande, avant de déguster vous pouvez parsemer de copeaux de coco et/ou de chocolat et ajouter de la stevia.

## VERSION MASSE

✦ Dans un saladier, mélangez le lait de coco gras avec les œufs, la protéine goût chocolat et l'arôme vanille.

✦ Trempez les tranches de pain de mie complet dans ce mélange.

✦ Dans une poêle bien chaude, ajoutez l'huile de coco puis déposez les tranches de pain de mie et faites-les dorer de chaque côté.

✦ Pour une touche plus gourmande, avant de déguster vous pouvez parsemer de copeaux de coco et/ou de chocolat et ajouter du miel.

## L'ASTUCE DU CHEF

Si vous ne prenez pas de complément, vous pouvez remplacer la protéine par de la poudre de cacao !



IDÉAL POUR LE PETIT DÉJEUNER  
OU LE GÔTER !



# PANCAKES COOKIES

**POUR 1 PERSONNE** **PRÉPARATION : 10 MIN** **CUISSON : 4 MIN PAR PANCAKE**



## MACRO :

**391 KCAL - 33P - 47G - 9L**

60 g de son d'avoine (mixés)  
3 blancs d'œufs  
100 g de fromage blanc 0 % MG  
20 g de pépites de chocolat  
1 cuil. à soupe de stevia  
1 cuil. à soupe d'arôme vanille  
60 g d'eau  
1 cuil. à soupe de levure  
Un peu d'huile de coco pour la cuisson

## VERSION SÈCHE

★ Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Étalez un peu d'huile de coco sur une poêle à l'aide de papier absorbant. Une fois la poêle chaude, versez-y une louche de pâte. Faites cuire 2 minutes puis retournez le pancake à l'aide d'une spatule et laissez cuire 2 minutes sur l'autre face.



## MACRO :

**889 KCAL - 33P - 111G - 34L**

100 g de flocons d'avoine (mixés)  
2 œufs  
100 g de fromage blanc 3,2 % MG  
40 g de pépites de chocolat  
30 g de miel  
1 cuil. à soupe d'arôme vanille  
60 g d'eau  
1 cuillère à soupe de levure  
Un peu d'huile de coco pour la cuisson

## VERSION MASSE

★ Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Étalez un peu d'huile de coco sur une poêle à l'aide de papier absorbant. Une fois la poêle chaude, versez-y une louche de pâte. Faites cuire 2 minutes puis retournez le pancake à l'aide d'une spatule et laissez cuire 2 minutes sur l'autre face.

### L'ASTUCE DU CHEF

On utilise du son, plus riche en fibres donc plus rassasiant.



**POUR UN PETIT DÉJEUNER RAPIDE,  
SIMPLE, GOURMAND ET DIET !**



# PANCAKES FRAISES-BERRIES

**POUR 6 PANCAKES** | **PRÉPARATION : 10 MIN** | **CUISSON : 4 MIN PAR PANCAKE**



## MACRO :

**264 KCAL - 21P - 43G - 3L**

50 g de farine complète d'épeautre  
4 blancs d'œufs  
5 g de cranberries  
3 fraises  
30 g de stevia  
1 cuil. à soupe de levure chimique  
1 cuil. à café d'arôme vanille

## VERSION SÈCHE

- ✦ Dans un saladier, montez les blancs en neige, ajoutez tous les autres ingrédients sauf les fraises.
- ✦ Lavez les fraises et coupez-les en fines tranches.
- ✦ Versez la pâte à pancakes dans une poêle chaude, déposez-y 2 à 3 tranches de fraise et laissez cuire pendant 2 minutes à feu moyen avant de retourner votre pancake pour qu'il cuise de l'autre côté pendant 2 minutes. Répétez l'opération avec la pâte restante.



## MACRO :

**820 KCAL - 26P - 116G - 23L**

100 g de farine d'épeautre  
2 œufs  
30 g de cranberries  
3 fraises  
40 g de miel  
1 cuil. à soupe de levure chimique  
80 g de lait d'amande goût vanille  
1 cuil. à café d'arôme vanille

## VERSION MASSE

- ✦ Dans un saladier, battez les œufs, puis ajoutez tous les autres ingrédients sauf les fraises.
- ✦ Coupez les fraises en fines tranches rondes.
- ✦ Versez la pâte à pancakes dans une poêle chaude, déposez-y 2 à 3 tranches de fraise et laissez cuire pendant 2 minutes à feu moyen avant de retourner votre pancake pour qu'il cuise de l'autre côté pendant 2 minutes. Répétez l'opération avec la pâte restante.





# CROISSANTS

**POUR 5 CROISSANTS**

**PRÉPARATION : 20 MIN**

**REPOS : 40 MIN**

**CUISSON : 20 MIN**

## **MACRO (POUR 1 CROISSANT) :**

**96 KCAL - 4P - 13G - 2L**

50 g de farine complète  
50 g de farine blanche + un peu pour le plan de travail  
60 g de fromage blanc 0 % MG  
5 g de lait écrémé  
40 g de beurre allégé  
1 sachet de levure boulangère  
1 cuil. à soupe de stevia  
1 pincée de sel

### Pour la dorure

1 jaune d'œuf

## **MACRO (POUR 1 CROISSANT) :**

**216 KCAL - 5P - 34G - 6L**

150 g de farine blanche  
60 g de lait écrémé  
25 g de beurre  
1 sachet de levure boulangère  
50 g de sucre en poudre roux  
1 pincée de sel

### Pour la dorure

1 jaune d'œuf

## **VERSION SÈCHE**

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Dans un saladier, mélangez les farines, le fromage blanc, le lait écrémé, le beurre allégé, la levure, la stevia et le sel.
- Une fois que vous avez obtenu une pâte, pétrissez-la au robot ou à la main. Laissez reposer sous un torchon humide pendant 40 minutes minimum.
- Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Faites un grand rectangle fin et découpez 5 triangles. Enroulez chacun des triangles en croissants. Badigeonnez de jaune d'œuf. Enfournes pour 20 minutes à 180 °C (th. 6).

## **VERSION MASSE**

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Dans un saladier, mélangez la farine, le lait écrémé, le beurre, la levure, le sucre roux et le sel.
- Une fois que vous avez obtenu une pâte, pétrissez-la au robot ou à la main. Laissez reposer sous un torchon humide pendant 40 minutes minimum.
- Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Faites un grand rectangle fin et découpez 5 triangles. Enroulez chacun des triangles en croissants. Badigeonnez de jaune d'œuf. Enfournes pour 20 minutes à 180 °C (th. 6).

**LA SPÉCIALITÉ FRANÇAISE VERSION BIG WILL, POUR DES PETITS DEJ' ÉQUILIBRÉS MAIS AVEC UN MAXIMUM DE GOURMANDISE.**





# GAUFRES BANANA SPLIT

**POUR 6 GAUFRES** **PRÉPARATION : 15 MIN** **CUISSON : 3-4 MIN PAR GAUFRE**

 **MACRO (POUR 1 GAUFRE) :**  
**128 KCAL - 9P - 15G - 3L**

80 g de farine complète  
125 g de lait écrémé  
2 œufs  
1 banane assez mûre  
1 cuil. à soupe de stevia  
20 g de chocolat noir  
30 g de protéine goût chocolat  
1 cuil. à soupe levure chimique  
Huile de coco pour la cuisson

 **MACRO (POUR 1 GAUFRE) :**  
**246 KCAL - 9P - 29G - 6L**

100 g de farine complète  
150 g de lait entier  
2 œufs  
1 banane assez mûre  
50 g de sucre en poudre roux  
50 g de chocolat noir  
25 g de protéine goût chocolat  
1 cuil. à soupe levure chimique  
1 cuil. à soupe d'huile de coco  
Un peu d'huile de coco  
pour la cuisson

## VERSION SÈCHE

Épluchez la banane puis écrasez-la dans un saladier. Faites fondre le chocolat 1 minute au micro-ondes à 900 W. Dans le saladier, mélangez tous les ingrédients. Huilez les plaques du gaufrier avec de l'huile de coco à l'aide de papier absorbant. Étalez la pâte à l'aide d'une louche, puis faites cuire les gaufres 3-4 minutes par gaufre.

## VERSION MASSE

Épluchez la banane puis écrasez-la dans un saladier. Faites fondre le chocolat 1 minute au micro-ondes à 900 W. Dans le saladier, mélangez tous les ingrédients. Huilez les plaques du gaufrier avec de l'huile de coco à l'aide de papier absorbant. Étalez la pâte à l'aide d'une louche, puis faites cuire les gaufres 3-4 minutes par gaufre.

**MA RECETTE DE GAUFRES GOÛT BANANA SPLIT, UNE DINGUERIE ! ULTRA LÉGÈRES, ONCTUEUSES, SANS SUCRE AJOUTÉ, SANS MATIÈRE GRASSE AJOUTÉE, RICHES EN FIBRES ET EN PROTÉINES !**



**L'ASTUCE DU CHEF** Pour une version sans lactose, utilisez du lait d'amande. Pour une version sans complément, utilisez du cacao en poudre.





# DESSERTS ET GÂTEAUX








# BANANA BREAD

**POUR 1 CAKE (10 PERSONNES)**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 45 À 55 MIN**

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**198 KCAL - 9P - 34G - 3L**

140 g de farine complète  
2 à 3 bananes mûres (225 g environ)  
4 blancs d'œufs  
150 g de fromage blanc 0 % MG  
10 g de levure  
20 g de stevia  
2 cuil. à soupe d'arôme vanille  
20 g de noix

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**649 KCAL - 11P - 71G - 35L**

200 g de farine  
1 à 2 bananes mûres (150 g environ)  
2 œufs  
1 jaune d'œuf  
75 g d'huile de coco  
10 g de levure  
150 g de sucre en poudre roux  
2 cuil. à soupe d'arôme vanille  
125 g de noix

## VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Dans un saladier, écrasez les bananes mûres puis mélangez-les à la farine, aux blancs d'œufs et au fromage blanc.
- + Une fois que vous avez obtenu une pâte homogène, ajoutez la levure, la stevia et l'arôme vanille puis les morceaux de noix.
- + Versez la préparation dans un moule à cake et enfournez pour 45 à 55 minutes au four à 180 °C (th. 6).

## VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Dans un saladier, écrasez les bananes mûres puis mélangez-les à la farine, aux œufs, au jaune d'œuf et à l'huile de coco.
- + Une fois que vous avez obtenu une pâte homogène, ajoutez la levure, le sucre, l'arôme vanille puis les morceaux de noix.
- + Versez la préparation dans un moule à cake et enfournez pour 45 à 55 minutes au four à 180 °C (th. 6).

**CAKE À LA BANANE, RICHE EN FIBRES,  
EN PROTÉINES, EN VITAMINES ET EN  
MINÉRAUX POUR DES COLLATIONS AUSSI  
GOURMANDES QUE SAINES.**





# BOWL CAKE

**POUR 1 PERSONNE** **PRÉPARATION : 2 MIN** **CUISSON : 2 MIN**



## MACRO :

**292 KCAL - 30P - 23G - 6L**

35 g de son d'avoine (mixé)  
5 g de cacahuètes (non salées)  
35 g de compote de pomme  
sans sucre (maison si possible)  
2 blancs d'œufs  
20 g de protéine goût pomme  
crumble  
1 cuil. à café de levure  
1 à 2 cuil. à soupe de stevia



## MACRO :

**601 KCAL - 30P - 51G - 30L**

35 g de flocons d'avoine (mixés)  
40 g de cacahuètes (non salées)  
40 g de compote de pomme  
(maison si possible)  
1 œuf  
10 g de protéine goût pomme  
crumble  
1 cuil. à café de levure  
1 cuil. à soupe de miel

## VERSION SÈCHE

- ✦ Mélangez dans un bol l'ensemble des ingrédients.
- ✦ Mettez 2 minutes au four à micro-ondes.
- ✦ Laissez refroidir 2 minutes, retournez et décorez.

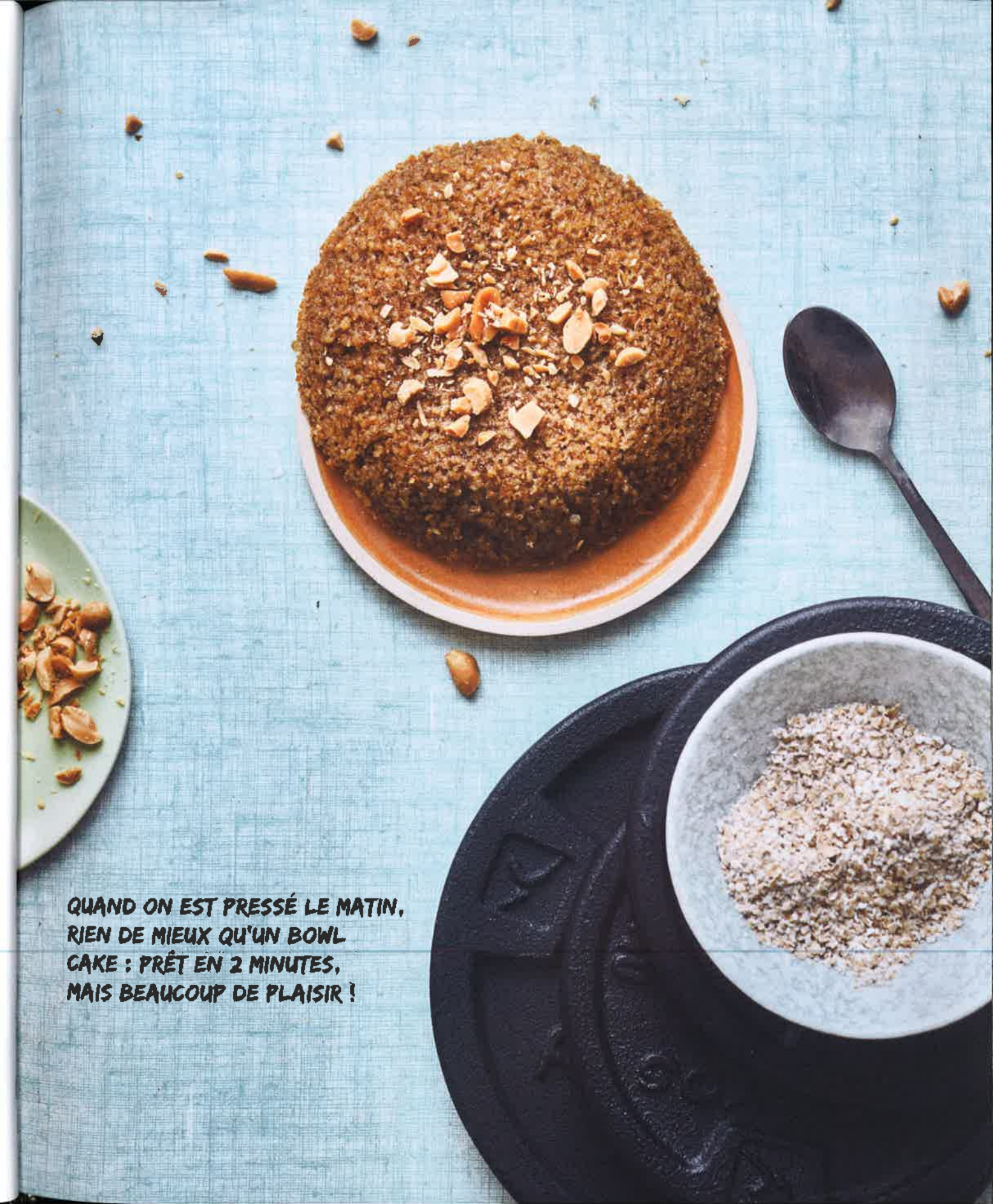
## VERSION MASSE

- ✦ Mélangez dans un bol l'ensemble des ingrédients.
- ✦ Mettez 2 minutes au four à micro-ondes.
- ✦ Laissez refroidir 2 minutes, retournez et décorez.

## L'ASTUCE DU CHEF

On peut remplacer la protéine par du lait en poudre.





**QUAND ON EST PRESSÉ LE MATIN,  
RIEN DE MIEUX QU'UN BOWL  
CAKE : PRÊT EN 2 MINUTES,  
MAIS BEAUCOUP DE PLAISIR !**

# CARROT CAKE

POUR 1 CAKE (8 PERSONNES)

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 35 MIN

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**189 KCAL - 10P - 21G - 7L**

200 g de farine complète  
150 g de carottes  
100 g de lait d'amande  
4 œufs  
30 g de noix concassées  
1 cuil. à soupe de levure chimique  
1 cuil. à soupe d'huile de coco  
30 g de miel  
1 cuil. à café d'arôme de vanille  
1 cuil. à café de cannelle

## Pour le glaçage

5 Carrés Frais 0 % MG  
40 g de stevia

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**541 KCAL - 9P - 69G - 26L**

200 g de farine  
150 g de carottes  
100 g de lait entier  
4 œufs  
100 g de noix concassées  
1 cuil. à soupe de levure chimique  
40 g d'huile de coco  
150 g de sucre en poudre roux  
1 cuil. à café d'arôme de vanille  
1 cuil. à café de cannelle

## Pour le glaçage

100 g de mascarpone  
50 g de beurre  
200 g de sucre glace


## VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Lavez puis rappez les carottes. Séparez les blancs des jaunes.
- + Dans un saladier, montez les blancs d'œufs en neige puis ajoutez la farine complète, le lait d'amande, les jaunes d'œufs, les noix concassées, la levure, l'huile de coco, le miel, la vanille et la cannelle.
- + Dans un moule à gâteau, versez la préparation et enfournez pendant 35 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Réalisez le glaçage. Dans un bol, mélangez les Carrés Frais avec la stevia.
- + À la sortie du four, laissez refroidir puis coupez le gâteau en deux de façon à étaler le glaçage entre les deux moitiés.

## VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Lavez puis rappez les carottes. Séparez les blancs des jaunes.
- + Dans un saladier, montez les blancs d'œufs en neige puis ajoutez la farine, le lait entier, les jaunes d'œufs, les noix concassées, la levure, l'huile de coco, le sucre roux, la vanille et la cannelle.
- + Dans un moule à gâteau, versez la préparation et enfournez pendant 35 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Réalisez le glaçage. Dans un bol, mélangez le beurre fondu avec le sucre glace et le mascarpone.
- + À la sortie du four, laissez refroidir puis coupez le gâteau en deux de façon à étaler le glaçage entre les deux moitiés.





LE FAMEUX CAKE AMÉRICAIN  
À BASE DE CAROTTES.  
UNE FOIS QUE VOUS L'AUREZ  
GOÛTÉ, VOUS SEREZ ACCRO !



**L'ASTUCE DU CHEF** Si vous n'aimez pas le Carré Frais, remplacez par du St Môret® ou du Philadelphia® et pour une version sans gluten, utilisez de la farine de riz ou de sarrasin.


# CHEESECAKE SPECULOOS

POUR 1 CHEESECAKE (6 PERSONNES)

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 55 MIN

RÉFRIGÉRATION : 1 H


 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**246 KCAL - 13P - 25G - 11L**

## Pour la base

70 g de speculoos  
100 g de flocons d'avoine  
4 jaunes d'œufs  
1 cuil. à café d'huile de coco

## Pour la garniture

4 blancs d'œufs  
375 g de faisselle 0 % MG  
200 g de St Môret® 8 % MG  
70 g de stevia  
15 g de farine complète

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**605 KCAL - 11P - 61G - 36L**

## Pour la base

280 g de speculoos  
55 g d'huile de coco

## Pour la garniture

3 œufs  
375 g de Philadelphia®  
200 g de faisselle  
125 g de sucre en poudre  
15 g de farine

## VERSION SÈCHE

- ✦ Préchauffez le four pendant 20 minutes à 170 °C (th. 5-6).
- ✦ Dans un blender, mixez les speculoos et les flocons d'avoine puis ajoutez l'huile de coco et les jaunes d'œufs.
- ✦ Étalez le mélange sur du papier sulfurisé dans un moule (24 cm de diamètre) de façon uniforme.
- ✦ Dans un saladier, battez les blancs, ajoutez-y la faisselle, le St Môret®, la stevia et la farine.
- ✦ Une fois obtenue une pâte lisse et sans grumeaux, versez-la sur la base.
- ✦ Enfournez 55 minutes à 170 °C (th. 5-6) puis laissez refroidir au réfrigérateur pendant 1 heure.

## VERSION MASSE

- ✦ Préchauffez le four pendant 20 minutes à 170 °C (th. 5-6).
- ✦ Dans un blender, mixez les speculoos et l'huile de coco.
- ✦ Étalez le mélange sur du papier sulfurisé dans un moule (24 cm de diamètre) de façon uniforme.
- ✦ Dans un saladier, battez les œufs, ajoutez-y la faisselle, le Philadelphia®, le sucre et la farine.
- ✦ Une fois obtenue une pâte lisse et sans grumeaux, versez-la sur la base.
- ✦ Enfournez 55 minutes à 170 °C (th. 5-6) puis laissez refroidir au réfrigérateur pendant 1 heure.



POUR LES FANS DE CHEESECAKE  
ET SPECULOOS (COMME MOI),  
VOUS ALLEZ ADORER ! ET BIEN SÛR,  
ZÉRO CULPABILITÉ PARCE QUE  
MA RECETTE EST DIET.



# CHOCOLAT MUG CAKE

**POUR 3 MUG CAKES**  
**PRÉPARATION : 5 MIN**  
**CUISSON : 50 S**

**MACRO (POUR 1 MUG CAKE) : 218 KCAL - 19P - 38G - 11L**

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 2 œufs                          | 4 cuil. à soupe de farine complète  |
| 1 blanc d'œuf                   | 4 cuil. à soupe de protéine goût chocolat (ou cacao ou chocolat noir fondu) |
| 2 cuil. à soupe de stevia       |   |
| 2 cuil. à soupe d'huile de coco |   |

## PRÉPARATION

★ Dans un shaker, mélangez les œufs, le blanc d'œuf, la stevia, l'huile de coco, la farine et la protéine chocolat.

★ Une fois le mélange bien secoué, versez-le dans un mug que vous faites chauffer au four à micro-ondes pendant 50 secondes.

**L'ASTUCE DU CHEF** Si vous ne prenez pas de protéine, vous pouvez la remplacer par de la poudre de cacao ou du chocolat noir fondu !

**RIEN DE PLUS SIMPLE ! UN MUG,  
UN FOUR À MICRO-ONDES ET LE TOUR  
EST JOUÉ EN MOINS D'UNE MINUTE !**





# CLAFOUTIS

**POUR 1 CLAFOUTI (6 PERSONNES)**

**PRÉPARATION : 10 MIN**

**CUISSON : 45 MIN**

## **MACRO (POUR 1 PERS) :**

**146 KCAL - 9P - 18G - 3L**

450 g de cerises mûres  
80 g de farine complète  
3 œufs  
250 g de fromage blanc 0 % MG  
à la vanille (ou nature)  
50 g de lait d'amande goût vanille  
60 g de stevia

## **MACRO (POUR 1 PERS) :**

**438 KCAL - 10P - 43G - 24L**

450 g de cerises mûres  
100 g de farine blanche  
4 œufs  
250 g de mascarpone  
150 g de lait d'amande goût vanille  
50 g de beurre demi-sel  
100 g de sucre en poudre roux

## **VERSION SÈCHE**

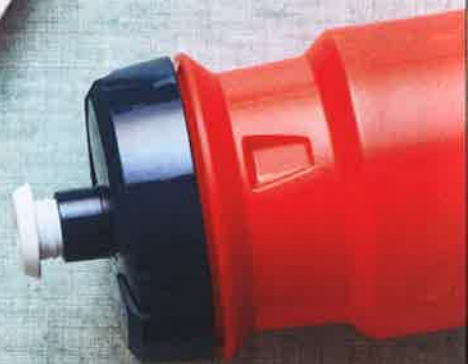
- ✦ Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- ✦ Dans un saladier, mélangez la farine, les œufs, le fromage blanc, le lait d'amande et la stevia. Une fois que vous avez obtenu une pâte lisse et homogène, ajoutez les cerises.
- ✦ Versez la préparation dans un moule en silicone.
- ✦ Enfournez pendant 45 minutes à 180 °C (th. 6).

## **VERSION MASSE**

- ✦ Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- ✦ Dans un saladier, mélangez la farine, les œufs, le mascarpone, le lait d'amande, le sucre en poudre roux et le beurre demi-sel fondu.
- ✦ Une fois que vous avez obtenu une pâte lisse et homogène, ajoutez les cerises.
- ✦ Versez la préparation dans un moule en silicone.
- ✦ Enfournez pendant 45 minutes à 180 °C (th. 6).

**DESSERT INCONTOURNABLE, LE CLAFOUTIS  
VERSION BIG WILL EST FAIBLE EN CALORIES  
MAIS TOUT AUSSI GOURMAND !**





# CŒUR FONDANT CHOCOLAT

POUR 1 GÂTEAU (10 PERSONNES)

PRÉPARATION : 15 MIN


CUISSON : 11 MIN

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**147 KCAL - 4P - 12G - 9L**

4 œufs  
50 g de farine complète  
150 g de chocolat noir (plus de 60 %)  
150 g de crème d'amande  
1 cuil. à café de pâte à tartiner

## VERSION SÈCHE

- ✦ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
- ✦ Dans un saladier, mettez les carrés de chocolat dans la crème d'amande préalablement tiédie au four à micro-ondes pendant 45 secondes à 900 W, mélangez puis ajoutez la pâte à tartiner.
- ✦ Un à un, ajoutez les œufs puis la farine et versez dans un moule à gâteau. Enfournez 11 minutes à 210 °C (th. 7).

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**268 KCAL - 4P - 31G - 13L**

4 œufs  
50 g de farine complète  
200 g de chocolat noir (plus de 60 %)  
150 g de sucre en poudre roux  
30 g d'huile de coco  
3 cuil. à café de pâte à tartiner

## VERSION MASSE

- ✦ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
- ✦ Faites fondre le chocolat dans un bol au four à micro-ondes pendant 2 fois 1 minute. Dans un saladier, mélangez la pâte à tartiner et le chocolat fondu.
- ✦ Un à un, ajoutez les œufs puis la farine complète, l'huile de coco et le sucre roux et versez dans un moule à gâteau.
- ✦ Enfournez 11 minutes à 210 °C (th. 7).

**L'ASTUCE DU CHEF** Vous pouvez prendre du Nocciolata® comme pâte à tartiner. Bien au niveau des ingrédients, il reste un produit à consommer avec modération car relativement riche en sucre.




POUR TOUS LES AMOUREUX  
DU CHOCOLAT.



# CRÈME BRÛLÉE

**POUR 4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 10 MIN** **CUISSON : 35 MIN**

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**98 KCAL - 4P - 3G - 7L**

3 jaunes d'œufs  
17 cl de crème d'amande  
(lait d'amande de cuisine)  
12,5 cl de lait de soja  
40 g de stevia  
1 cuil. à café d'arôme vanille  
2 cuil. à café de sucre de canne

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**308 KCAL - 4P - 26G - 20L**

4 jaunes d'œufs  
20 cl de crème entière  
12,5 cl de lait entier  
50 g de sucre en poudre  
1 cuil. à café d'arôme vanille  
4 cuil. à soupe de sucre de canne

## VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6).
- + Dans un saladier, mélangez la stevia, la crème et les jaunes d'œufs.
- + Dans une casserole, faites bouillir le lait avec la vanille et versez-le lentement sur la préparation aux jaunes en mélangeant.
- + Versez le mélange dans des ramequins allant au four et enfournez pendant 30 minutes à 160 °C (th. 5-6) au bain marie.
- + À la sortie du four, vous devez obtenir la texture d'un flan. Laissez refroidir 2 à 3 heures au réfrigérateur puis saupoudrez de sucre de canne et faites caraméliser au chalumeau.

## VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6).
- + Dans un saladier, mélangez le sucre, la crème entière et les jaunes d'œufs.
- + Dans une casserole, faites bouillir le lait avec la vanille et versez-le lentement sur la préparation aux jaunes en mélangeant.
- + Versez le mélange dans des ramequins allant au four et enfournez pendant 30 minutes à 160 °C (th. 5-6) au bain marie.
- + À la sortie du four, vous devez obtenir la texture d'un flan. Laissez refroidir 2 à 3 heures au réfrigérateur puis saupoudrez de sucre de canne et faites caraméliser au chalumeau.

**L'ASTUCE DU CHEF** Vous pouvez utiliser le mode gril du four pour faire caraméliser les crèmes brûlées.



DESSERT INCONTOURNABLE  
MAIS QUI A L'INCONVÉNIENT  
D'ÊTRE TROP SUCRÉ. AVEC  
MA VERSION, LE SEUL  
INCONVÉNIENT EST DE N'EN  
MANGER QU'UN !



# ÉCLAIRS AU CHOCOLAT

**POUR 5 ÉCLAIRS** **PRÉPARATION : 20 MIN** **CUISSON : 15 MIN**

 **MACRO (POUR 1 ÉCLAIR) :**  
**194 KCAL - 6P - 21G - 10L**

**Pour la pâte :** 55 g de farine complète ■ 40 g de farine blanche ■ 2 blancs d'œufs ■ 30 g de fromage blanc 0 % MG ■ 10 g de levure chimique ■ 40 g de beurre allégé ■ 10 g de stevia

## VERSION SÈCHE

✦ Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).

✦ Réalisez la pâte. Montez les blancs en neige puis incorporez la farine complète et la farine blanche, le fromage blanc, la levure chimique, le beurre allégé fondu et la stevia.

✦ Une fois que vous avez obtenu une pâte bien lisse et homogène, farinez vos mains et réalisez des éclairs.

 **MACRO (POUR 1 ÉCLAIR) :**  
**509 KCAL - 8P - 55G - 28L**

**Pour la pâte :** 140 g de farine ■ 3 blancs d'œufs ■ 30 g de crème fraîche ■ 10 g de levure chimique ■ 40 g de beurre ■ 25 g de sucre en poudre roux

## VERSION MASSE

✦ Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).

✦ Réalisez la pâte. Montez les blancs en neige puis incorporez la farine, la crème fraîche, la levure chimique, le beurre fondu et le sucre.

✦ Une fois que vous avez obtenu une pâte bien lisse et homogène, farinez vos mains et réalisez des éclairs.

**Pour la crème :** 100 g de lait goût noisette ■ 1 grosse cuil. à soupe de Maïzena® ■ 30 g de chocolat (plus de 60 %) ■ 2 jaunes d'œufs ■ 30 g de stevia

**Pour le topping :** 30 g de chocolat noir (plus de 60 %)

✦ Enfournerez 15 minutes à 180 °C (th. 6).

✦ Réalisez la crème. Versez dans une casserole le lait et faites-le chauffer 3 minutes à feu moyen. Incorporez la Maïzena®, le chocolat, les jaunes et la stevia. Mélangez et laissez refroidir.

✦ Coupez les éclairs en deux et mettez la crème, refermez.

✦ Pour le topping, faites fondre le chocolat noir au micro-ondes pendant 1 minute à 900 W, puis étalez-le sur les éclairs.

**Pour la crème :** 150 g de lait goût noisette ■ 3 cuil. à soupe de Maïzena® ■ 110 g de chocolat noir (plus de 60 %) ■ 3 jaunes d'œufs ■ 40 g de beurre ■ 25 g de sucre en poudre roux

**Pour le topping :** 30 g de chocolat noir (plus de 60 %)


✦ Enfournerez 15 minutes à 180 °C (th. 6).

✦ Réalisez la crème. Versez dans une casserole le lait et faites-le chauffer 3 minutes à feu moyen. Incorporez la Maïzena®, le chocolat, les jaunes, le beurre et le sucre. Mélangez et laissez refroidir.

✦ Coupez les éclairs en deux et mettez la crème, refermez.

✦ Pour le topping, faites fondre le chocolat noir au micro-ondes pendant 1 minute à 900 W, puis étalez-le sur les éclairs.





VOUS NE PENSIEZ PAS  
POUVOIR UN JOUR  
MANGER DES ÉCLAIRS AU  
CHOCOLAT SAINEMENT  
ET SANS AUCUNE  
CULPABILITÉ...



**L'ASTUCE DU CHEF** Pour une recette sans gluten,  
vous pouvez utiliser de la farine de riz ou de sarrasin.



# FLAN BOUNTY®

POUR 1 FLAN (8 PERSONNES) PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON : 40 MIN

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**251 KCAL · 6P · 36G · 8L**

1 pâte feuilletée allégée  
1 l de lait de coco (à boire)  
90 g de Maïzena®  
7 blancs d'œufs  
20 g de cacao en poudre maigre  
20 g de noix de coco râpée  
50 g de stevia

## VERSION SÈCHE

- ✦ Préchauffez le four pendant 15 minutes à 180 °C (th. 6).
- ✦ Dans un saladier, battez les blancs d'œuf en neige, ajoutez la Maïzena®, le cacao, la noix de coco râpée et la stevia.
- ✦ Dans une casserole, faites bouillir le lait et versez-le chaud sur la préparation en mélangeant quelques secondes.
- ✦ Étalez la pâte feuilletée allégée dans un moule à tarte. Faites quelques trous à la fourchette.
- ✦ Versez la préparation et enfournez 40 minutes à 180 °C (th. 6).
- ✦ Laissez bien refroidir.

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**606 KCAL · 8P · 58G · 38L**

1 pâte feuilletée  
30 cl de lait de coco (à boire)  
50 cl de lait de coco (de cuisine)  
125 g de Maïzena®  
4 œufs  
10 g de cacao en poudre maigre  
100 g de chocolat noir fondu (plus de 60 %)  
160 g de sucre en poudre  
70 g de noix de coco râpée  
40 g d'huile de coco

## VERSION MASSE

- ✦ Préchauffez le four pendant 15 minutes à 180 °C (th. 6).
- ✦ Dans un saladier, battez les œufs, ajoutez la Maïzena®, le cacao en poudre, la noix de coco râpée, le sucre, le chocolat fondu et l'huile de coco.
- ✦ Dans une casserole, faites bouillir les laits et versez-les chauds sur la préparation en mélangeant quelques secondes.
- ✦ Étalez la pâte feuilletée dans un moule. Faites quelques trous à la fourchette.
- ✦ Versez la préparation et enfournez 40 minutes à 180 °C (th. 6).
- ✦ Laissez bien refroidir.



LE MÉLANGE CHOCOLAT-COCO :  
UN DÉLICE !




# GALETTE DES ROIS

**POUR 1 GALETTE (10 PERSONNES)**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 40 MIN**

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**249 KCAL - 10P - 23G - 12L**

**Pour la pâte :** 2 pâtes feuilletées allégées

**Pour la crème coco :** 20 cl de noix de coco en poudre ■ 30 g de noix de coco râpée ■ 1 œuf

## VERSION SÈCHE

✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

✦ Réalisez la crème coco. Dans un saladier, mélangez la noix de coco en poudre, la noix de coco râpée, l'œuf, les blancs d'œufs, l'huile de coco, le sucre de fleur de coco et la protéine.

✦ Réalisez la crème pâtissière. Mélangez dans un bol la farine complète, le lait de coco et le jaune d'œuf.

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**451 KCAL - 10P - 35G - 29L**

**Pour la pâte :** 2 pâtes feuilletées allégées

**Pour la crème coco :** 100 g de noix de coco en poudre ■ 10 g de noix de coco râpée ■ 1 œuf  
3 blancs d'œufs ■ 1 cuil. à soupe d'huile de coco

## VERSION MASSE

✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

✦ Réalisez la crème coco. Dans un saladier, mélangez la noix de coco en poudre, la noix de coco râpée, l'œuf, les blancs d'œufs, l'huile de coco, le sucre de fleur de coco et la protéine.

✦ Réalisez la crème pâtissière. Mélangez dans un bol la farine, la crème de coco,

2 blancs d'œufs ■ 1 cuil. à café d'huile de coco  
10 g de sucre de fleur de coco ■ 2 scoops (60 g)  
de protéine bio goût vanille

**Pour la crème pâtissière :** 20 g de farine complète  
20 g de lait de coco ■ 1 jaune d'œuf

**Pour la dorure :** 1 jaune d'œuf ■ 2 cuil. à soupe  
de lait de coco

✦ Dans un saladier, mélangez les deux crèmes. Étalez une pâte feuilletée dans un plat à tarte et versez dessus la crème. Recouvrez avec la seconde pâte.

✦ Retournez les bords, quadrillez le dessus de la pâte puis badigeonnez de jaune d'œuf et de lait de coco.

✦ Enfournez 40 minutes à 180 °C (th. 6).

30 g de sucre de fleur de coco ■ 1 scoop (30 g)  
de protéine bio goût vanille

**Pour la crème pâtissière :** 20 g de farine ■ 30 g  
de crème de coco ■ 2 jaunes d'œufs ■ 25 g de sucre  
en poudre roux ■ 1 cuil. à soupe d'huile de coco

**Pour la dorure :** 1 jaune d'œuf ■ 2 cuil. à soupe  
de lait de coco

le sucre roux, l'huile de coco et les jaunes d'œufs.

✦ Dans un saladier, mélangez les deux crèmes. Étalez une pâte feuilletée dans un plat à tarte et versez dessus la crème. Recouvrez avec la seconde pâte.

✦ Retournez les bords, quadrillez le dessus de la pâte puis badigeonnez de jaune d'œuf et de lait de coco.

✦ Enfournez 40 minutes à 180 °C (th. 6).



PARCE QUE JE VOUS PERMETS  
DE VOUS FAIRE PLAISIR  
SAINEMENT, EN TOUTE  
OCCASION !



# TARTE ABRIPÊCHE

**POUR 1 TARTE (6 PERSONNES)**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 30 MIN**

## **MACRO (POUR 1 PERS) :**

**164 KCAL - 10P - 17G - 5L**

125 g de farine complète  
25 g de poudre d'amandes  
3 œufs  
200 g de fromage blanc 0 % MG  
40 g de stevia  
2 abricots  
2 pêches  
1 sachet de levure (vanillé si possible)  
1 cuil. à café d'arôme vanille

## **MACRO (POUR 1 PERS) :**

**404 KCAL - 10P - 40G - 22L**

80 g de farine complète  
80 g de poudre d'amandes  
4 œufs  
20 g d'huile de coco  
70 g de yaourt grec  
50 g de beurre  
150 g de sucre en poudre roux  
2 abricots  
2 pêches  
1 sachet de levure (vanillé si possible)  
1 cuil. à café d'arôme vanille

## **VERSION SÈCHE**

✦ Préchauffez le four pendant 15 minutes à 160 °C (th. 5-6). Séparez les blancs des jaunes. Dans un saladier, montez les blancs en neige puis ajoutez la farine complète, la poudre d'amandes, les jaunes d'œufs, le fromage blanc, la stevia, la levure et la vanille.

✦ Pelez, dénoyautiez puis coupez les abricots et les pêches en petits morceaux.

✦ Dans un moule à tarte, disposez les fruits et versez dessus la préparation. Enfournez 30 minutes à 160 °C (th. 5-6).

## **VERSION MASSE**

✦ Préchauffez le four pendant 15 minutes à 160 °C (th. 5-6).

✦ Séparez les blancs des jaunes. Dans un saladier, montez les blancs en neige puis ajoutez la farine complète, la poudre d'amandes, les jaunes d'œufs, le yaourt grec, le beurre fondu, l'huile de coco, le sucre roux, la levure et la vanille.

✦ Pelez, dénoyautiez puis coupez les abricots et les pêches en petits morceaux.

✦ Dans un moule à tarte, disposez les fruits et versez dessus la préparation. Enfournez 30 minutes à 160 °C (th. 5-6).

## **L'ASTUCE DU CHEF**

Pour une version sans lactose, utilisez du yaourt au soja ; pour une version sans gluten, utilisez de la farine de riz ou de sarrasin.





UNE INTERPRÉTATION DE  
L'AMANDINE AUX POIRES : JE N'AI  
PAS PU CHOISIR ENTRE ABRICOT ET  
PÊCHE ALORS J'AI MIS LES DEUX !



# TARTE AU CITRON MERINGUÉE

POUR 1 TARTE (6 PERSONNES)

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 15 MIN



**MACRO (POUR 1 PERS) :**

**198 KCAL - 8P - 23G - 9L**

**Pour la pâte :** 180 g de farine complète ■ 2 jaunes d'œufs ■ 120 g de beurre allégé ■ Farine pour le plan de travail

## VERSION SÈCHE

✦ Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).

✦ Réalisez la pâte. Mélangez dans un saladier la farine complète avec les œufs et le beurre. Une fois que vous avez obtenu une pâte lisse, farinez un plan de travail et étalez la pâte au rouleau. Déposez-la au fond d'un moule à tarte et piquez-la. Enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).



**MACRO (POUR 1 PERS) :**

**579 KCAL - 9P - 79G - 25L**

**Pour la pâte :** 230 g de farine ■ 2 jaunes d'œufs ■ 130 g de beurre

## VERSION MASSE

✦ Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).

✦ Réalisez la pâte. Mélangez dans un saladier la farine avec les œufs et le beurre. Une fois que vous avez obtenu une pâte lisse, farinez un plan de travail et étalez la pâte au rouleau. Déposez-la au fond d'un moule à tarte et piquez-la. Enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).

**Pour la crème allégée :** 2 œufs ■ 1 blanc d'œuf  
Jus de 6 citrons + un peu de zeste ■ 1 cuil. à soupe rase de Maïzena® ■ 40 g de stevia

**Pour la meringue :** 1 blanc d'œuf ■ 50 g de stevia

✦ Réalisez la crème. Mélangez dans une casserole les œufs, le blanc d'œuf, le jus des citrons, la Maïzena® et la stevia. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et épaisse.

✦ Réalisez la meringue. Montez le blanc en neige et ajoutez la stevia.

✦ Une fois que votre pâte est cuite, sortez-la du four et déposez la crème de citron par-dessus. Terminez par la meringue à l'aide d'une poche à douille puis dorez au chalumeau.

**Pour la crème :** 3 œufs ■ 1 blanc d'œuf ■ Jus de 6 citrons + un peu de zeste ■ 1 cuil. à soupe rase de Maïzena® ■ 200 g de sucre en poudre roux ■ 20 g de beurre

**Pour la meringue :** 1 blanc d'œuf ■ 60 g de sucre en poudre roux

✦ Réalisez la crème. Mélangez dans une casserole les œufs, le blanc d'œuf, le jus des citrons, la Maïzena®, le sucre roux et le beurre. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et épaisse.

✦ Réalisez la meringue. Montez le blanc en neige et ajoutez le sucre roux.

✦ Une fois que votre pâte est cuite, sortez-la du four et déposez la crème de citron par-dessus. Terminez par la meringue à l'aide d'une poche à douille puis dorez au chalumeau.



LE BEAU MARIAGE DU GOÛT ACIDULÉ DU  
CITRON ET DU GOÛT SUCRÉ DE LA MERINGUE,  
LE TOUT SUR UNE PÂTE CROUSTILLANTE.



# TARTE AUX FRAISES

**POUR 1 TARTE (6 PERSONNES)**

**PRÉPARATION : 20 MIN**

**CUISSON : 20 MIN**

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**184 KCAL - 9P - 26G - 4L**

## Pour la pâte

230 g de son d'avoine (mixé)  
1 cuil. à soupe de beurre  
de cacahuètes  
50 g de fromage blanc 0 % MG  
35 g de stevia  
50 g d'eau  
1 g de sel

## Pour le topping

100 g de fromage blanc 0 % MG  
500 g de fraises

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**507 KCAL - 10P - 64G - 24L**

## Pour la pâte

360 g de flocons d'avoine mixés  
2 cuil. à soupe de beurre  
de cacahuètes  
100 g d'huile de colza  
80 g de sucre en poudre roux  
50 g d'eau  
1 g de sel

## Pour le topping

100 g de fromage blanc  
500 g de fraises  
40 g de sucre en poudre

## VERSION SÈCHE

- ✦ Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- ✦ Dans un saladier, mélangez le son d'avoine mixé, le beurre de cacahuètes, le fromage blanc, la stevia, l'eau et le sel. Une fois que vous avez obtenu une pâte, faites une boule et étalez-la sur une surface lisse.
- ✦ Déposez la pâte au fond d'un moule à tarte et enfournez pour 20 minutes à 180 °C (th. 6).
- ✦ Une fois la pâte bien cuite, laissez-la refroidir.
- ✦ Étalez le fromage blanc sur la pâte et disposez les fraises coupées en lamelles.

## VERSION MASSE

- ✦ Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- ✦ Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine mixés, le beurre de cacahuètes, l'huile de colza, le sucre roux, l'eau et le sel. Une fois que vous avez obtenu une pâte, faites une boule et étalez-la sur une surface lisse.
- ✦ Déposez la pâte au fond d'un moule à tarte et enfournez pour 20 minutes à 180 °C (th. 6).
- ✦ Une fois la pâte bien cuite, laissez-la refroidir.
- ✦ Étalez le fromage blanc sur la pâte, disposez les fraises coupées en lamelles et saupoudrez de sucre.

**L'ASTUCE DU CHEF** Pour une recette végété et/ou sans lactose, vous pouvez remplacer le fromage blanc par du yaourt végétal.





# SOUFFLÉ AU CHOCOLAT


**POUR 4 SOUFFLÉS** **PRÉPARATION : 15 MIN** **CUISSON : 15 MIN**

 **MACRO (POUR 1 SOUFFLÉ) :**  
**171 KCAL - 10P - 12G - 9L**

1 cuil. à café de farine complète  
100 g de lait écrémé  
2 œufs  
1 cuil. à soupe de stevia  
80 g de chocolat noir  
20 g de protéine chocolat

## VERSION SÈCHE

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Séparez les blancs et les jaunes.
- ✦ Dans une casserole, faites chauffer le lait sur feu moyen, puis ajoutez la farine et les jaunes d'œufs en mélangeant constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Incorporez le chocolat préalablement fondu.
- ✦ Dans un saladier, montez les 2 blancs en neige en ajoutant la stevia petit à petit.
- ✦ Ajoutez la crème au chocolat, la protéine puis mélangez très délicatement.
- ✦ Mettez dans des petits ramequins puis enfournez 15 minutes à 180 °C (th. 6).

 **MACRO (POUR 1 SOUFFLÉ) :**  
**311 KCAL - 10P - 26G - 18L**

1 cuil. à café de Maïzena®  
100 g de lait entier  
3 œufs  
40 g de sucre en poudre roux complet  
100 g de chocolat noir  
15 g de protéine chocolat  
1 cuil. à soupe d'huile de coco

## VERSION MASSE

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Séparez les blancs et les jaunes.
- ✦ Dans une casserole, faites chauffer le lait sur feu moyen, puis ajoutez la Maïzena®, l'huile et les jaunes d'œufs en mélangeant constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Incorporez le chocolat préalablement fondu avec l'huile de coco.
- ✦ Dans un saladier, montez les 3 blancs en neige en ajoutant le sucre roux petit à petit.
- ✦ Ajoutez la crème au chocolat, la protéine puis mélangez très délicatement.
- ✦ Mettez dans des petits ramequins puis enfournez 15 minutes à 180 °C (th. 6).

**L'ASTUCE DU CHEF** Pour une recette sans lactose, utilisez du lait d'amande ; pour une recette sans complément, utilisez du cacao en poudre.



MAGNIFIQUE SOUFFLÉ AU CHOCOLAT, POUR UN DESSERT GOURMAND  
SANS CULPABILITÉ !



# GLACE À LA FRAISE

**POUR 3 PERSONNES** **PRÉPARATION : 15 MIN** **CONGÉLATION : 1 À 2 H**



**MACRO (POUR 1 PERS) :**

**70 KCAL - 6P - 10G - 1L**

400 g de fraises congelées  
200 g de fromage blanc 0 % MG  
15 g de stevia  
2 cuil. à soupe d'arôme vanille  
½ citron pressé  
1 scoop (30 g) de BCAA cerises  
(facultatif)

## VERSION SÈCHE

✦ Dans un blender, mettez les fraises, le fromage blanc, la stevia, l'arôme vanille, la BCAA cerises et à votre goût du citron.

✦ Une fois la préparation mixée, déposez-la dans un récipient allant au congélateur et laissez prendre de 1 à 2 heures.



**MACRO (POUR 1 PERS) :**

**369 KCAL - 6P - 42G - 21L**

400 g de fraises congelées  
200 g de crème épaisse  
100 g de sirop d'agave  
2 cuil. à soupe d'arôme vanille  
½ citron pressé  
30 g de lait en poudre écrémé  
1 scoop (30 g) de BCAA cerises  
(facultatif)

## VERSION MASSE

✦ Dans un blender, mettez les fraises, la crème épaisse, le sirop d'agave, l'arôme vanille, la BCAA cerises, le lait en poudre écrémé et à votre goût du citron.

✦ Une fois la préparation mixée, déposez-la dans un récipient allant au congélateur et laissez prendre de 1 à 2 heures.

**QUI A DIT QUE LES GLACES FAISAIENT  
GROSSIR ? PAS LES MIENNES EN TOUT CAS !**



A top-down photograph of a white ceramic plate. On the plate are three bowls of pink strawberry ice cream: a small yellow bowl at the top with one scoop, a teal bowl on the left with one scoop, and a larger green bowl at the bottom with two scoops. A black spoon rests on the plate between the teal and green bowls. Several fresh strawberries are scattered around the plate. Three folded napkins in blue, teal, and red are also visible. The background is a light-colored, textured surface.

**L'ASTUCE DU CHEF** Si vous utilisez des fraises fraîches, mettez-les une nuit au congélateur. Pour une recette végé et/ou sans lactose, vous pouvez aussi réaliser cette glace avec du yaourt de soja.

# ROULÉS À LA FRAMBOISE

POUR 1 ROULÉ (10 PERSONNES)

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 15 MIN

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**79 KCAL - 5P - 10G - 2L**

85 g de farine complète  
30 g de farine blanche  
4 œufs  
80 g de fromage blanc 0 % MG  
20 g de stevia  
1 cuil. à café de levure  
1 cuil. à café d'arôme vanille

## Pour le coulis

200 g de framboises  
10 g de stevia

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**245 KCAL - 5P - 47G - 4L**

150 g de farine  
4 œufs  
10 cl de crème de soja  
125 g de sucre en poudre  
1 cuil. à café de levure  
1 cuil. à café d'arôme vanille

## Pour le coulis

200 g de framboises  
100 g de sucre en poudre roux

## Pour le topping

Sucre glace

## VERSION SÈCHE

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Séparez les jaunes des blancs. Dans un saladier, montez les blancs en neige puis ajoutez le reste des ingrédients et mélangez. Étalez la préparation en rectangle sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé.
- ✦ Enfournerez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).
- ✦ Roulez le biscuit chaud avec le papier sulfurisé et laissez refroidir.
- ✦ Pendant ce temps, écrasez les framboises à la fourchette avec la stevia.
- ✦ Déroulez le biscuit, étalez le coulis puis enrroulez à nouveau le biscuit (sans le papier).
- ✦ Terminez en coupant 10 tranches.

## VERSION MASSE

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Séparez les jaunes des blancs. Dans un saladier, montez les blancs en neige puis ajoutez le reste des ingrédients et mélangez. Étalez la préparation en rectangle sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé.
- ✦ Enfournerez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).
- ✦ Roulez le biscuit chaud avec le papier sulfurisé et laissez refroidir.
- ✦ Pendant ce temps, écrasez les framboises à la fourchette avec le sucre.
- ✦ Déroulez le biscuit, étalez le coulis, enrroulez à nouveau le biscuit (sans le papier) et saupoudrez-le de sucre glace.
- ✦ Terminez en coupant 10 tranches.



**L'ASTUCE DU CHEF** Pour une version sans gluten, remplacez la farine de blé par de la farine de riz ou de sarrasin ; pour une version sans lactose, remplacez le fromage blanc par du yaourt végétal.



**DES ROULÉS MOELLEUX AU COULIS DE FRAMBOISES, FAIBLES EN CALORIES, RICHES EN FIBRES, EN VITAMINES ET EN MINÉRAUX.**








# ÎLE FLOTTANTE

**POUR 4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 15 MIN**

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**171 KCAL - 8P - 12G - 10L**

**Pour les îles**

4 blancs d'œufs  
20 g de sucre en poudre

**Pour la crème anglaise**

4 jaunes d'œufs  
50 cl de lait d'amande  
20 g de stevia

**Pour le topping**

20 g d'amandes effilées  
20 g de sirop d'agave


## VERSION SÈCHE

✦ Réalisez la crème anglaise. Blanchissez les jaunes d'œufs avec la stevia et mélangez-les avec le lait d'amande. Chauffez dans une casserole sur feux doux en remuant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mousse puis laissez refroidir.

✦ Montez les blancs en neige très ferme en ajoutant peu à peu le sucre puis formez quatre boules et trempez chaque face dans l'eau bouillante pendant 20 secondes. Essorez-les sur du papier absorbant.

✦ Dorez à sec les amandes effilées à la poêle.

✦ Dans une assiette creuse, versez de la crème anglaise, déposez une boule de blanc en neige et parsemez d'amandes et de sirop d'agave.

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**378 KCAL - 13P - 44G - 15L**

**Pour les îles**

4 blancs d'œufs  
40 g de sucre en poudre

**Pour la crème anglaise**

4 jaunes d'œufs  
50 cl de lait entier  
80 g de sucre en poudre

**Pour le topping**

40 g d'amandes effilées  
40 g de sirop d'agave

## VERSION MASSE

✦ Réalisez la crème anglaise. Blanchissez les jaunes d'œufs avec le sucre et mélangez-les avec le lait entier. Chauffez dans une casserole sur feux doux en remuant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mousse puis laissez refroidir.

✦ Montez les blancs en neige très ferme en ajoutant peu à peu le sucre puis formez quatre boules et trempez chaque face dans l'eau bouillante pendant 20 secondes. Essorez-les sur du papier absorbant.

✦ Dorez à sec les amandes effilées à la poêle.

✦ Dans une assiette creuse, versez la crème anglaise, déposez les boules de blanc en neige et parsemez d'amandes et de sirop d'agave.

# FONDANT CHOCO


**POUR 4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 15 MIN** **CUISSON : 12 MIN**

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**192 KCAL - 8P - 16G - 10L**

1 cuil. à soupe de farine complète  
100 g de chocolat (plus de 60 %)  
2 œufs  
100 g de skyr 0 % MG  
(ou fromage blanc)  
40 g de stevia

## VERSION SÈCHE

- + Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- + Séparez les jaunes des blancs. Dans un saladier, montez les blancs en neige.
- + Faites fondre le chocolat dans un bol pendant 1 minute au four à micro-ondes à 900 W.
- + Dans un saladier, mélangez la farine avec le skyr, la stevia, les jaunes d'œufs et le chocolat fondu. Incorporez les blancs montés en neige.
- + Versez la préparation dans des moules individuels allant au four puis enfournez pour 12 minutes (si vous les aimez bien fondant, sinon pour 13-14 minutes) à 200 °C (th. 6-7).

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**508 KCAL - 7P - 53G - 30L**

4 cuil. à soupe de farine complète  
150 g de chocolat (plus de 60 %)  
2 œufs  
60 g de beurre  
100 g de sucre en poudre roux  
15 g d'huile de coco

## VERSION MASSE

- + Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- + Séparez les jaunes des blancs. Dans un saladier, montez les blancs en neige.
- + Faites fondre le chocolat dans un bol pendant 1 minute au four à micro-ondes à 900 W.
- + Dans un saladier, mélangez la farine complète avec le beurre, le sucre roux, l'huile de coco, les jaunes d'œufs et le chocolat fondu. Incorporez les blancs montés en neige.
- + Versez la préparation dans des moules individuels allant au four puis enfournez pour 12 minutes (si vous les aimez bien fondant, sinon pour 13-14 minutes) à 200 °C (th. 6-7).

**L'ASTUCE DU CHEF** Pour une version sans lactose, utilisez du yaourt au soja et du chocolat noir ; pour une version sans gluten, utilisez de la farine de riz ou de sarrasin.





**UNE CROÛTE CROUSTILLANTE,  
UN CŒUR FONDANT, TRÈS PEU DE CALORIES  
ET UN MAXIMUM DE PLAISIR !**



# BEIGNETS AU CHOCOLAT

POUR 8 BEIGNETS

PRÉPARATION : 20 MIN

REPOS : 1 H 30

CUISSON : 12 À 15 MIN

 **MACRO (POUR 1 BEIGNET) :**  
**243 KCAL - 13P - 31G - 7L**

## Pour la pâte

150 g de farine complète  
150 g de farine blanche  
100 g de lait d'amande  
25 g de compote de pommes  
(sans sucre ajouté)  
1 œuf  
1 cuil. à café de beurre d'amandes  
10 g de levure boulangère  
1 cuil. à soupe de stevia  
Un peu de lait

## Pour la sauce au chocolat

100 g de chocolat noir  
2 scoops (60 g) de protéine chocolat

 **MACRO (POUR 1 BEIGNET) :**  
**410 KCAL - 12P - 52G - 16L**

## Pour la pâte

325 g de farine  
125 g de lait entier  
20 g d'huile de coco fondue  
1 œuf  
80 g de sucre en poudre roux  
10 g de levure boulangère  
Un peu de lait

## Pour la sauce au chocolat

160 g de chocolat noir  
1 scoop (30 g) de protéine chocolat

## VERSION SÈCHE

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Dans un bol, mettez la levure dans le lait tiède (pas trop chaud pour éviter de tuer les levures) puis laissez reposer 5 minutes. Dans un saladier, mélangez les ingrédients de la pâte, travaillez-la puis laissez-la lever 1 heure couverte d'un papier film (à 40 °C au four si possible).
- ✦ Dégazez la pâte en y enfonçant vos poings, formez des disques (1 cm d'épaisseur environ) puis laissez lever à nouveau 30 minutes sous un torchon humide.
- ✦ Badigeonnez la pâte d'un peu de lait puis enfournez de 12 à 15 minutes à 180 °C (th. 6).
- ✦ Dans un saladier, mélangez la protéine et le chocolat préalablement fondu. Fourrez les beignets à peine entrouverts de la préparation chocolatée.

## VERSION MASSE

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Dans un bol, mettez la levure dans le lait tiède (pas trop chaud pour éviter de tuer les levures) puis laissez reposer 5 minutes. Dans un saladier, mélangez les ingrédients de la pâte, travaillez-la puis laissez-la lever 1 heure couverte d'un papier film (à 40 °C au four si possible).
- ✦ Dégazez la pâte en y enfonçant vos poings, formez des disques (1 cm d'épaisseur environ) puis laissez lever à nouveau 30 minutes sous un torchon humide.
- ✦ Badigeonnez la pâte d'un peu de lait puis enfournez de 12 à 15 minutes à 180 °C (th. 6).
- ✦ Dans un saladier, mélangez la protéine et le chocolat préalablement fondu. Fourrez les beignets à peine entrouverts de la préparation chocolatée.





**L'ASTUCE DU CHEF** Pour une version sans complément, utilisez 60 g de noisettes en poudre.

# TIRAMISU

**POUR 6 PERSONNES** **PRÉPARATION : 20 MIN** **RÉFRIGÉRATION : 1 H**

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**199 KCAL - 13P - 23G - 6L**

18 biscuits à la cuillère  
2 œufs  
450 g de fromage blanc 0 % MG  
50 g de mascarpone  
40 g de stevia  
10 g de protéine goût chocolat  
150 g d'eau

**Pour le topping**  
Protéine goût chocolat

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**521 KCAL - 12P - 45G - 32L**

24 biscuits à la cuillère  
3 œufs  
400 g de mascarpone  
100 g de sucre en poudre roux  
20 g de protéine goût chocolat  
150 g d'eau

**Pour le topping**  
20 g de cacao en poudre maigre

## VERSION SÈCHE

- ✦ Séparez les blancs des jaunes. Dans un saladier, montez les blancs en neige. Dans un autre saladier, mélangez les jaunes, la stevia, le fromage blanc et le mascarpone, puis ajoutez les blancs montés en neige.
- ✦ Mouillez les biscuits rapidement dans la protéine (10 g de protéine + 150 g d'eau).
- ✦ Dans un plat à rebord, étalez une couche de crème, ajoutez les biscuits et répétez l'opération en finissant par une couche de crème.
- ✦ Terminez en saupoudrant de la protéine au chocolat et laissez refroidir au réfrigérateur 1 heure minimum.

## VERSION MASSE

- ✦ Séparez les blancs des jaunes. Dans un saladier, montez les blancs en neige. Dans un autre saladier, mélangez les jaunes, le sucre roux et le mascarpone puis ajoutez les blancs montés en neige.
- ✦ Mouillez les biscuits rapidement dans la protéine (10 g de protéine + 150 g d'eau).
- ✦ Dans un plat à rebord, étalez une couche de crème, ajoutez les biscuits et répétez l'opération en finissant par une couche de crème.
- ✦ Terminez en saupoudrant de cacao en poudre et laissez refroidir au réfrigérateur 1 heure minimum.

### L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez remplacer la protéine en poudre par du cacao maigre.



L'INCONTOURNABLE DESSERT ITALIEN.  
PARCE QU'ON A LE DROIT D'ÊTRE GOURMAND  
ET DE SE FAIRE PLAISIR SAINEMENT !





# STARS DES RAYONS

## VERSION FAIT MAISON





# BIG WILL ET JERRY'S

**POUR 4 PERSONNES** **PRÉPARATION : 15 MIN** **CONGÉLATION : 4 H**

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**118 KCAL - 6P - 7G - 6L**

## Pour la pâte à cookies

20 g de son d'avoine (mixé)  
5 g de beurre allégé  
10 g de stevia  
10 g de lait d'amande vanille

## Pour la glace

90 g de lait de coco de cuisine  
230 g de fromage blanc 0 % MG  
vanille (ou nature + vanille)  
10 g de stevia  
20 g de pépites de chocolat

 **MACRO (POUR 1 PERS) :**  
**521 KCAL - 12P - 45G - 32L**

## Pour la pâte à cookies

25 g de flocons d'avoine mixés  
20 g d'huile de coco  
25 g de sucre en poudre roux  
5 g de lait d'amande vanille

## Pour la glace

100 g de lait de coco de cuisine  
130 g de fromage blanc vanille  
(ou nature + vanille)  
25 g de sucre en poudre roux  
20 g de pépites de chocolat

## VERSION SÈCHE

✦ Dans un bol, mélangez le son d'avoine, le beurre, la stevia et le lait d'amande vanille. Laissez reposer au congélateur le temps de réaliser le reste de la recette.

✦ Dans un saladier, mélangez le lait de coco avec le fromage blanc à la vanille, la stevia et les pépites de chocolat.

✦ Formez des mini boules avec la pâte sortie du congélateur, puis incorporez-les dans la glace. Mettez au congélateur 4 heures minimum.

## VERSION MASSE

✦ Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, l'huile de coco, le sucre roux et le lait d'amande vanille. Laissez reposer au congélateur le temps de réaliser le reste de la recette.

✦ Dans un saladier, mélangez le lait de coco avec le fromage blanc à la vanille, le sucre roux et les pépites de chocolat.

✦ Formez des mini boules avec la pâte sortie du congélateur, puis incorporez-les dans la glace. Mettez au congélateur 4 heures minimum.





**CES FAMEUSES GLACES  
QUI NOUS FONT FONDRE,  
MAIS QU'ON REGRETTE DÈS  
LA PREMIÈRE BOUCHÉE.  
AVEC MA VERSION, ON PEUT  
EN MANGER SANS AUCUNE  
CULPABILITÉ !**

# BELVITAS®

**POUR 12 BISCUITS**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 10 MIN**

**VERSION BIG WILL (POUR 100 G) : 314 KCAL - 14P - 37G - 13L**

**VERSION ORIGINALE (POUR 100 G) : 436 KCAL - 8P - 66G - 14L**

70 g de farine complète  
30 g de son d'avoine  
20 g de farine de sarrasin  
40 g de pépites de chocolat  
20 g de protéine goût crumble (ou du lait  
écrémé en poudre ou de la farine complète)

20 g d'huile de coco  
125 g de fromage blanc 0 % MG  
20 g de sirop d'agave  
30 g de stevia  
Farine pour le plan de travail

## PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Dans un saladier, mélangez la farine complète, le son d'avoine, la farine de sarrasin, les pépites de chocolat, la protéine, l'huile de coco, le fromage blanc, le sirop d'agave et la stevia.
- Une fois que vous avez obtenu une pâte homogène, formez les Belvitas® sur un plan de travail fariné puis disposez-les sur une plaque allant au four. Enfournez 10 minutes à 180 °C (th. 6).

### L'ASTUCE DU CHEF

Si vous n'avez pas de stevia, vous pouvez utiliser du sucre de fleur de coco ou de canne.





**LES DÉLICIEUX BISCUITS DU PETIT DÉJ'  
MAIS VERSION BIG WILL !**







# CARAMBAR®

POUR 20 CARAMBARS®

PRÉPARATION : 15 MIN

CONGÉLATION : 1 H

VERSION BIG WILL : 324 KCAL - 9P - 61G - 6L

VERSION ORIGINALE : 398 KCAL - 3P - 78G - 8L

100 g de miel

30 g de sucre en poudre roux

60 g de crème d'amande

1 cuil. à café d'huile de coco

20 g de protéine végétale goût  
chocolat

## PRÉPARATION

- ✦ Réalisez le caramel. Versez dans une poêle le sucre roux et le miel puis faites cuire sur feu moyen jusqu'à ébullition.
- ✦ Ajoutez la crème d'amande, l'huile de coco et la protéine tout en remuant et en laissant sur le feu.
- ✦ Une fois que vous avez obtenu un mélange lisse et homogène, versez dans des petits moules et laissez reposer 1 heure au congélateur.
- ✦ Une fois que vos barres sont dures, sortez-les du congélateur et coupez-les afin d'obtenir environ 20 Carambars®.

**MOINS CALORIQUES, TROIS FOIS PLUS  
DE PROTÉINES, PAS D'HUILE  
DE PALME, PAS DE LACTOSE  
ET PAS DE SUCRE RAFFINÉ.  
MAIS SUPERS BONS !**

**POUR 1 PERSONNE**

**PRÉPARATION : 20 MIN**

**REPOS : 1 H 10 À 1 H 30**

**CUISSON : 15 MIN**

**VERSION BIG WILL :**

**560 KCAL - 47P - 46G - 19L**

**VERSION ORIGINALE :**

**660 KCAL - 26P - 61G - 34L**

**Pour le pain :** 30 g de farine complète ■ 30 g de farine blanche  
25 g de crème d'amande ■ 1 blanc d'œuf ■ 1 cuil. à soupe de levure  
boulangère ■ 1 pincée de sel

**Pour le poulet :** 70 g de blanc de poulet ■ 1 cuil. à soupe de farine complète  
½ œuf ■ 1 cuil. à café de paprika ■ 1 cuil. à café d'ail en poudre ■ 1 cuil.  
à café d'oignons en poudre ■ 1 cuil. à café de curcuma ■ Sel ■ Poivre ■ Huile  
de coco pour la cuisson

**Pour le topping :** 1 jaune d'œuf ■ 1 cuil. à soupe de sésame ■ 1 cuil. à soupe  
de bacon 3 % MG

**Pour la sauce :** 1 Carré Frais 0 % MG ■ 1 cuil. à café de moutarde jaune  
Quelques morceaux d'oignon ■ Quelques morceaux de bacon 3 % MG  
Paprika ■ Ail en poudre

**Pour la garniture :** Laitue ■ 1 tranche de cheddar

## PRÉPARATION

- ✦ Préchauffez le four à 200° C (th. 6-7).
- ✦ Réalisez la pâte à pain. Mélangez dans un saladier les farines, la crème d'amande, le blanc d'œuf, la levure et le sel. Travaillez bien la pâte sur un plan de travail fariné, formez une boule et laissez lever sous un papier film pendant 40 minutes.
- ✦ Dégazez la pâte en y enfonçant vos poings, formez un carré puis laissez lever de 30 à 50 minutes sous un torchon humide.
- ✦ Pendant ce temps, coupez 1 morceau de poulet en carré. Dans un bol, mettez la farine complète, le sel, le poivre, l'ail, l'oignon, le paprika et le curcuma. Passez

rapidement le poulet dans cette panure. Puis dans le demi-œuf battu, puis de nouveau dans la panure. Ensuite, faites-le cuire dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile de coco pendant 3-4 minutes par face à feu moyen.

- ✦ Badigeonnez le carré de pâte avec le jaune d'œuf, parsemez de graines de sésame et de bacon puis enfournez 15 minutes à 200 °C (th. 6-7).
- ✦ Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le Carré Frais, la moutarde jaune, les morceaux d'oignon et de bacon, le paprika et l'ail en poudre.
- ✦ Sortez le pain du four puis coupez le en 2. Superposez la tranche inférieure du pain, le poulet, le cheddar, de la laitue, la sauce puis la tranche supérieure du pain.

### L'ASTUCE DU CHEF

Pour une version sans gluten, vous pouvez utiliser de la farine de riz ou de sarrasin.





**UN CLASSIQUE DU MCDO, MAIS PLUS VOLUMINEUX,  
MOINS CALORIQUE, PLUS PROTÉINÉ, PLUS DE FIBRES,  
DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX !**

# 280®

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION : 20 MIN**

**REPOS : 40 MIN**

**CUISSON : 20 MIN**

**VERSION BIG WILL**

**(POUR 1 PERS) :**

**498 KCAL - 44P - 53G - 11L**

**VERSION ORIGINALE**

**(POUR 1 PERS) :**

**756 KCAL - 43P - 54G - 40L**

**Pour les pains**

150 g de farine complète

150 g de farine blanche

30 g de crème d'amande

60 g de lait écrémé

60 g d'eau

1 œuf

1 blanc d'œuf

15 g de levure boulangère

1 pincée de sel

**Pour la viande**

500 g de viande hachée 5 % MG

**Pour la sauce**

2 Carrés Frais 0 % MG

1 cuil. à café de moutarde jaune

1 jaune d'œuf

Quelques gouttes de jus de citron

**Pour la garniture**

20 g de ketchup allégé en sucre

2 tranches de tomate

1 petite tranche d'emmental allégé


¼ d'oignon émincé

## PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Dans un bol, mélangez la levure dans la crème tiédie, puis laissez reposer 5 minutes. Dans un saladier, mélangez les ingrédients de la pâte, travaillez-la puis laissez-la lever 40 minutes couverte d'un papier film (à 40 °C au four si possible).
- Dégazez en enfonçant vos poings dans la pâte puis mettez la pâte dans un plat rectangle allant au four. Enfournes 20 minutes à 180 °C (th. 6). Formez 4 burgers.

- Formez les steaks puis faites-les cuire dans une poêle pendant 2 minutes par face à feu vif.
- Réalisez la sauce. Dans un bol, battez ensemble tous les ingrédients jusqu'à ce que la sauce s'épaississe.
- Formez les burgers. Superposez la tranche inférieure, le steak, le ketchup et l'oignon, le fromage et les tomates, la sauce puis la tranche supérieure.





**MA RECETTE DU FAMEUX 280<sup>®</sup>,  
RÉALISÉE AVEC DES PRODUITS  
DE QUALITÉ, BIEN MOINS CALORIQUE,  
QUATRE FOIS MOINS DE GRAS, BIEN  
PLUS VOLUMINEUX, PLUS DE FIBRES,  
DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX.**

# BIG MAC®

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION : 20 MIN**

**REPOS : 1 H 30**

**CUISSON : 13 MIN**

**VERSION BIG WILL**

**(POUR 1 PERS) :**

**398 KCAL - 36P - 33G - 13L**

**VERSION ORIGINALE**

**(POUR 1 PERS) :**

**503 KCAL - 26P - 42G - 25L**

## Pour les pains

100 g de farine complète

100 g de farine blanche

60 g de crème d'amande

50 g de lait écrémé

1 œuf

10 g de levure boulangère

1 pincée de sel

## Pour le topping

1 jaune d'œuf

Lait

Graines de sésame

## Pour la viande

400 g de viande hachée 5 % MG

## Pour la sauce

4 Carrés Frais 0 % MG

1 cuil. à soupe de moutarde jaune

Cornichons

1 cuil. à café d'oignons en poudre

1 cuil. à café de paprika en poudre

1 cuil. à café d'ail en poudre

1 cuil. à soupe de vinaigre blanc

Un peu de lait

## Pour la garniture

Laitue

4 petites tranches de cheddar (~12 g/tranche)

2 gros cornichons

## PRÉPARATION

- † Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- † Dans un bol, mettez la levure dans la crème d'amande tiédie (pas trop chaude pour éviter de tuer les levures) puis laissez reposer 5 minutes. Dans un saladier, mélangez les ingrédients de la pâte, travaillez-la puis laissez-la lever 1 heure couverte d'un papier film (à 40 °C au four si possible).
- † Dégazez en enfonçant vos poings dans la pâte, formez 4 buns puis mettez-les dans des emporte-pièces de 8 à 10 cm de diamètre. Laissez lever 30 minutes sous un torchon humide puis badigeonnez de jaune d'œuf et saupoudrez de graines de sésame. Enfouez 13 minutes à 180 °C (th. 6) puis coupez chaque bun en 3.

- † Formez les 8 steaks puis faites-les cuire dans une poêle pendant 1 à 2 minutes par face.
- † Réalisez la sauce. Dans un bol, coupez les cornichons en très petits morceaux, puis mélangez tous les ingrédients.
- † Coupez les cornichons puis hachez la laitue.
- † Formez les burgers. Superposez la tranche inférieure, un peu de sauce, de la laitue, 1 tranche de cheddar, un steak, la tranche de pain centrale, de la laitue et des cornichons, le deuxième steak puis la tranche de pain supérieure.





# EGG AND MUFFIN BACON®

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 10 MIN**

**REPOS : 40 MIN**

**VERSION BIG WILL (POUR 1 PERS) : 225 KCAL - 18P - 18G - 8L**

**VERSION ORIGINALE (POUR 1 PERS) : 297 KCAL - 18P - 26G - 13L**

## Pour les pains

60 g de farine complète

60 g de farine blanche

50 g de lait écrémé

1 blanc d'œuf

1 cuil. à soupe de levure  
boulangère

1 pincée de sel

## Pour la garniture

40 g de cheddar

40 g de bacon maigre

4 œufs

## PRÉPARATION

★ Dans un bol, mélangez le lait tiède et la levure puis laissez reposer 5 minutes. Dans un saladier, mélangez les ingrédients de la pâte, travaillez-la puis formez des disques d'environ 1 cm d'épaisseur.

★ Recouvrez d'un torchon humide puis laissez lever 40 minutes à 40 °C.

★ Dans une poêle, faites cuire les disques de pâte sur feu doux, 5 minutes par face puis coupez-les en 2 dans la longueur.

★ Faites cuire les œufs pendant 8 à 10 minutes au four à 180 °C (th. 6) dans des moules à fondants ou à muffins (en silicone de préférence, plus pratique pour le démoulage).

★ Formez les McMuffin®. Superposez la tranche de pain inférieure, la tranche de cheddar, l'œuf, le bacon puis la tranche supérieure.

## L'ASTUCE DU CHEF

Pour une version végé : ne mettez pas de bacon, vous obtiendrez un Egg and muffin classique sans viande et tout aussi gourmand. Pour une version sans lactose : utilisez du lait végétal et ne mettez pas de fromage.





# CORDONS BLEUS

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 15 MIN**

**VERSION BIG WILL**

**(POUR 1 PERS) :**

**182 KCAL - 25P - 11G - 4L**

**VERSION ORIGINALE**

**(POUR 1 PERS) :**

**241 KCAL - 15P - 15G - 13L**

4 filets de poulet

4 tranches de bacon maigre

2 tranches de fromage à raclette

40 g de farine complète

1 œuf

80 g de flocons de quinoa

1 cuil. à café de paprika

1 cuil. à café d'ail en poudre

1 cuil. à café de basilic séché

Sel

Poivre

## VERSION SÈCHE

★ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

★ Coupez les filets de poulet en deux et insérez à l'intérieur le fromage à raclette, puis le bacon.

★ Dans une assiette, mélangez la farine avec du paprika, du poivre, de l'ail, du basilic et du sel.

★ Trempez les morceaux de poulet dans la farine, puis dans une assiette avec l'œuf battu et enfin dans les flocons de quinoa afin de réaliser une panure.

★ Enfournez 15 minutes à 200 °C (th. 6-7).

# CHIZZA

**POUR 1 PERSONNE**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 6 MIN**

**MACRO : 485 KCAL - 49P**

**21G - 22L**

150 g de blanc de poulet ou de dinde  
(plate et large)

25 g d'avoine

5 g de farine semi complète

1/3 d'œuf

25 g de fromage râpé

10 g d'allumettes de jambon

25 g de sauce tomate

10 g d'huile de colza

2 olives noires coupées en morceaux

★ Mettez la farine dans un bol, l'œuf battu dans un autre et l'avoine dans un troisième bol. Trempez la dinde respectivement dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans l'avoine.

★ Faites cuire la dinde dans une poêle sur feu moyen pendant 3 minutes par face (à couvert si possible). Versez l'huile de

colza et un peu d'eau pendant la cuisson, pour éviter que l'avoine sèche.

★ Une fois cuite, laissez la dinde dans la poêle, et comme pour une pizza, étalez dessus la sauce tomate, parsemez le fromage, les allumettes et les olives. Laissez encore un peu dans la poêle afin que le fromage fonde.



LES FAMEUX CORDONS  
BLEUS MAIS VERSION MOINS  
CALORIQUE ET  
FAÇON RACLETTE.



LA CHIZZA EST UNE PIZZA  
SUR UNE BASE DE "CHICKEN" (POULET).  
ET LE TOUT DIET BIEN SÛR !  
VOUS N'AUREZ JAMAIS AUTANT PRIS  
PLAISIR À PERDRE DU GRAS !



# CROQUE MCWILL

**POUR 6 CROQUES**

**PRÉPARATION : 10 MIN**

**CUISSON : 4 MIN**

**VERSION BIG WILL (POUR 1 PERS) : 191 KCAL - 18P - 17G - 6L**

**VERSION ORIGINALE (POUR 1 PERS) : 258 KCAL - 14P - 28G - 10L**

80 g d'avoine mixé (sans gluten  
ou avec)

4 blancs d'œufs

60 g de gruyère allégé

60 g de jambon blanc

1 cuil. à café de levure chimique

Sel

## PRÉPARATION

- ✦ Formez à l'aide d'emporte-pièces ou d'un couteau des cercles de jambon. Coupez finement des lamelles de gruyère et réservez.
- ✦ Dans un saladier, battez les blancs d'œufs en neige avec 1 pincée de sel. Ajoutez l'avoine mixé, la levure et mélangez.
- ✦ Dans une poêle chaude, versez 1 louche de pâte afin de réaliser des petits pains et faites dorer 2 minutes de chaque côté à feu moyen. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- ✦ Ajoutez le jambon et les lamelles de fromage allégé entre deux pains.

**ON FRAPPE TRÈS FORT EN REVISITANT  
UN CLASSIQUE DU MCDO : VOICI LE  
CROQUE MCWILL ! PLUS VOLUMINEUX,  
PLUS RICHE EN FIBRES, EN VITAMINES  
ET EN MINÉRAUX.**





# DOOWAP®

POUR 2 DOOWAP® PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON : 15 MIN



## MACRO :

189 KCAL - 8P - 27G - 7L

40 g de farine complète  
30 g de farine blanche  
1 blanc d'œuf  
30 g de fromage blanc 0 % MG  
20 g de pépites de chocolat  
10 g de stevia  
1 cuil. à soupe de levure chimique  
1 cuil. à café d'arôme vanille

## VERSION SÈCHE

★ Dans un saladier, versez les farines et le fromage blanc puis mélangez. Incorporez le blanc d'œuf monté en neige puis terminez par les pépites de chocolat, la stevia, la levure chimique et l'arôme vanille.

★ Une fois que vous avez obtenu une pâte, faites deux boules que vous déposez sur une plaque allant au four et enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).



## MACRO :

518 KCAL - 10P - 67G - 22L

95 g de farine blanche  
1 blanc d'œuf  
1 jaune d'œuf  
20 g de crème fraîche  
40 g de pépites de chocolat  
40 g de sucre en poudre roux  
1 cuil. à soupe de levure chimique  
1 cuil. à café d'arôme vanille  
20 g d'huile de coco

## VERSION MASSE

★ Dans un saladier, versez la farine, le jaune d'œuf et la crème fraîche puis mélangez. Incorporez le blanc d'œuf monté en neige puis terminez par les pépites de chocolat, le sucre roux, la levure chimique, l'huile de coco et l'arôme vanille.

★ Une fois que vous avez obtenu une pâte, faites deux boules que vous déposez sur une plaque allant au four et enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).

## L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez remplacer le fromage blanc par du yaourt au soja pour la version sèche et la crème fraîche par de la crème de soja pour la version masse.



**AU PETIT DÉJEUNER  
OU EN COLLATION,  
TREMPÉ DANS DU LAIT  
C'EST UNE FOLIIIEE !**



**3**

**4**

**5**

# FERRERO ROCHER®

**POUR 3 PERSONNES**  
**PRÉPARATION : 20 MIN**

**VERSION BIG WILL (POUR 100 G) : 473 KCAL - 16P - 37G - 28L**  
**VERSION ORIGINALE (POUR 100 G) : 603 KCAL - 8P - 44G - 43L**

30 g de craquottes de sarrasin  
(ou autre)  
20 g de protéine goût chocolat  
20 g de noisettes en poudre

1 cuil. à soupe rase de beurre  
de noisettes (ou d'amandes  
ou cacahuètes)  
25 g de lait de noisette (à ajuster  
en fonction de la texture)  
10 noisettes

## Pour le topping

60 g de chocolat noir  
15 g de pralin (ou noisettes  
toastées émiettées)

✦ Dans un bol, émiettez les craquottes de sarrasin puis ajoutez la protéine, les noisettes en poudre, le beurre de noisettes, le lait de noisette jusqu'à former des petites boules.

✦ Ajoutez au centre de chaque boule 1 noisette entière.

✦ Dans un bol, faites fondre le chocolat au four à micro-ondes puis enrobez les boules, saupoudrez de pralin et laissez refroidir au réfrigérateur.

**L'ASTUCE DU CHEF** Si vous ne prenez pas de protéine, remplacez-la par 20 g de cacao et 15 g de lait en poudre écrémé.

# KINDER COUNTRY®

**POUR 12 KINDERS®**  
**PRÉPARATION : 15 MIN**  
**CONGÉLATION : 1 H**

**VERSION BIG WILL (POUR 100 G) : 388 KCAL - 10P - 25G - 26L**  
**VERSION ORIGINALE (POUR 100 G) : 561 KCAL - 8P - 55G - 34L**

165 g de chocolat noir  
(plus de 60 %)

50 g de fromage blanc  
0 % MG

2 Carrés Frais 0 % MG  
(ou St Môret®  
ou Philadelphia®)

60 g de chocolat blanc  
15 g de riz complet

✦ Réalisez le riz soufflé. Faites chauffer une poêle à feu vif puis versez le riz cru dessus en mélangeant quelques secondes jusqu'à ce qu'il soit soufflé comme du pop-corn.

✦ Faites fondre le chocolat blanc dans un bol au four à micro-ondes 2 fois 1 minute à 900 W, puis mélangez-le avec les Carrés Frais, le fromage blanc et le riz soufflé.

✦ Versez la préparation dans des moules à financiers et laissez au congélateur pendant 1 heure.

✦ Démoulez puis, à l'aide d'un pinceau, enrobez du chocolat noir fondu. Laissez durcir quelques minutes au réfrigérateur.



**LE FONDANT DU CHOCOLAT,  
LE CROUSTILLANT DU RIZ  
SOUFFLÉ ET LA DOUCEUR  
DE LA CRÈME : UNE FOLIE !**



**LA STAR DES CHOCOLATS, MAIS  
VERSION DIET, MOINS CALORIQUE,  
PROTÉINÉE ET SANS HUILE DE PALME !**



# MALTESERS®

**POUR 60 MALTESERS®**

**PRÉPARATION : 30 MIN**

**CUISSON : 30 MIN**

**VERSION BIG WILL (ENVIRON 18 MALTESERS) : 181 KCAL - 5P - 18G - 9L**

**VERSION ORIGINALE (ENVIRON 18 MALTESERS) : 222 KCAL - 4P - 27G - 11L**

2 blancs d'œufs

100 g de chocolat noir (60 %)

1 cuil. à café d'arôme vanille (facultatif)

1 pincée de sel

+ Préchauffez le four à 120 °C (th. 4).

+ Dans un saladier, montez les blancs en neige avec le sel et la vanille.

+ À l'aide d'une poche à douille, réalisez des petites billes et disposez-les sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les pendant 30 minutes à 120 °C (th. 4).

+ Faites fondre le chocolat dans un bol au four à micro-ondes 2 fois 1 minute à 900 W. Enrobez les billes de chocolat fondu. Laissez-les refroidir au congélateur pendant quelques minutes.

# SCHOKOBONS®

**POUR 7 CHOCOLATS**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 1 MIN**

**RÉFRIGÉRATION :**

**15 À 20 MIN**

**VERSION BIG WILL (POUR 100 G) : 391 KCAL - 14P - 38G - 20L**

**VERSION ORIGINALE (POUR 100 G) : 576 KCAL - 8P - 53G - 37L**

30 g de lait écrémé en poudre

10 g de stevia

5 g de noisettes

1 cuil. à café de beurre de noisettes (ou d'amandes ou de cacahuètes)

10 g de lait de noisette (à ajuster en fonction de la texture)

**Pour le topping**

40 g de chocolat noir

+ Coupez finement les noisettes.

+ Dans un bol, mélangez le lait écrémé en poudre, la stevia et le beurre d'amandes. Ajoutez le lait de noisette et les noisettes puis formez des petites boules.

+ Enrobez-les de chocolat fondu au micro-ondes 1 minute à 900 W, puis laissez refroidir 15 à 20 minutes au réfrigérateur.



**MA VERSION DE CES PETITS  
CHOCOLATS CROUSTILLANTS QUI  
NOUS RENDENT ACCRO SE PRÉPARE  
AVEC SEULEMENT 2 INGRÉDIENTS !**

**MOINS CALORIQUES  
ET PLUS PROTÉINÉS  
QUE LES CLASSIQUES :  
SI VOUS AIMEZ LES  
SCHOKOBONS®,  
VOUS ALLEZ VOUS  
RÉGALER !**



# NAPOLITAINS®

**POUR 4 NAPOLITAINS<sup>(1)</sup>**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 12 MIN**

**VERSION BIG WILL (POUR 100 G) : 297 KCAL - 9P - 38G - 11L**

**VERSION ORIGINALE (POUR 100 G) : 428 KCAL - 4P - 58G - 20L**

## Pour la génoise

125 g de farine complète

20 g de stevia

100 g de crème d'amande

4 œufs

1 cuil. à soupe de levure

1 cuil. à soupe de protéine chocolat bio

1 cuil. à soupe de protéine vanille

## Pour la crème au chocolat

80 g de chocolat noir ( plus de 60 %)

50 g de crème d'amande

## Pour le glaçage

100 g de sucre glace

2 cuil. à soupe d'eau

20 g de vermicelles chocolat

## PRÉPARATION

✦ Préchauffez le four à 180° C (th. 6).

✦ Préparez la génoise. Mélangez dans un saladier la farine complète, la stevia, la crème d'amande, les œufs et la levure. Puis séparez le mélange ( $\frac{2}{3}$  pour la vanille,  $\frac{1}{3}$  pour le chocolat) dans deux bols. Dans un bol, ajoutez la protéine à la vanille et dans l'autre celle au chocolat.

✦ Sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, étalez les génoises. Enfournez 12 minutes à 180 °C (th. 6).

✦ Sortez-les du four et coupez la génoise vanille en deux.

✦ Dans un saladier, mélangez la crème d'amande chaude et le chocolat préalablement fondu dans un bol au micro-ondes à 900 W.

✦ Sur une assiette, posez une génoise vanille nappée de la crème au chocolat, puis une génoise chocolat avec de la crème au chocolat et terminez par une génoise vanille.

✦ Mélangez l'eau et le sucre dans un bol, puis étalez le mélange sur le gâteau. Saupoudrez de vermicelles chocolat et coupez les bords afin de former un rectangle.





**L'ASTUCE DU CHEF** Vous pouvez remplacer la protéine chocolat par du cacao en poudre maigre et pour une version sans gluten, vous pouvez utiliser de la farine de riz ou de sarrasin.



LES GÂTEAUX INDUSTRIELS SONT SI BONS. AUJOURD'HUI, À TRAVERS MES RECETTES, JE VOUS DONNE LA POSSIBILITÉ D'EN MANGER TOUS LES JOURS.

# COLONEL GRILLED CHEESE®

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION : 25 MIN**

**REPOS : 40 MIN**

**CUISSON : 20 MIN**

**MACRO : 487 KCAL - 33P**

**63G - 10L**

## Pour le pain

175 g de farine complète  
150 g de farine blanche  
40 g de crème d'amande  
1 œuf  
80 g de lait écrémé  
80 g d'eau  
15 g de levure boulangère  
1 pincée de sel

## Pour le poulet

230 g de blanc de poulet  
1 cuil. à soupe de farine avec épices  
(sel, poivre, paprika, ail en poudre,  
oignon en poudre, gingembre)  
½ œuf  
30 g de lait

1 cuil. à café de moutarde  
40 g de corn flakes non sucré

## Pour la sauce

30 g de lait  
40 g de cheddar  
1 cuil. à soupe de Maïzena®  
Poivre

## Pour les oignons

1 oignon  
Eau  
1 cuil. à café de miel A'caz  
1 cuil. à café de vinaigre balsamique

## Pour la garniture

40 g de mozzarella

## PRÉPARATION

- + Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- + Mettez la levure dans la crème d'amande tiède (pas trop chaude pour éviter de tuer les levures) puis laissez reposer 5 minutes. Mélangez les ingrédients de la pâte, travaillez-la puis laissez-la lever 40 minutes dans un bol couvert de papier film (à 40 °C au four si possible). Déposez la pâte dans un plat rectangulaire allant au four.
- + Enfournez 20 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Coupez la pâte à pain en 4, puis chaque pain en deux (horizontalement). Toastez chaque pain dans une poêle pendant 30 secondes par face à feu vif.
- + Dans une poêle, faites cuire l'oignon avec un peu d'eau pendant 5 minutes à feu moyen. Une fois le mélange ramolli, ajoutez le miel et le vinaigre.
- + Trempez le poulet coupé en 4 morceaux dans la farine avec les épices, puis dans un mélange œuf-lait-moutarde et enfin dans les corn flakes. Enfouez 12 à 15 minutes à 180 °C (th. 6).
- + Chauffez le lait dans une casserole à feu moyen (sans le faire bouillir) puis ajoutez du poivre, le cheddar et la Maïzena®.
- + Formez le burger. Superposez la tranche inférieure du pain, la sauce cheddar, le poulet, la mozzarella, les oignons puis la tranche supérieure du pain.



MA RECETTE DU  
COLONEL GRILLED  
CHEESE® DE CHEZ KFC !  
LE PAIN TOASTÉ,  
LE POULET PANÉ,  
LES OIGNONS  
CARAMÉLISÉS  
ET LA SAUCE  
CHEDDAR :  
UNE FOLIE !



# NUTELLA®

**POUR 1 POT**

**PRÉPARATION : 10 MIN**

**CUISSON : 5 MIN**

**MACRO : 147 KCAL - 6P - 9G - 11L**

40 g de noisettes  
60 g de chocolat au lait  
2 jaunes d'œufs  
3 cuil. à soupe de lait de noisette

15 g de protéine en poudre goût  
chocolat (ou cacao)  
10 g de stevia

✦ Sur une plaque allant au four, déposez les noisettes entières sur du papier sulfurisé et laissez-les dorer 5 minutes à 180 °C (th. 6).

✦ Sortez-les du four et mixez-les jusqu'à obtenir de la poudre puis ajoutez le lait de noisette.

✦ Dans un bol, mélangez la pâte de noisette avec les jaunes d'œufs, la protéine de chocolat, la stevia et le chocolat au lait.

**L'ASTUCE DU CHEF** Certaines protéines absorbent plus d'eau que d'autres. En fonction de la marque que vous utilisez, votre Nutella® sera plus ou moins visqueux, ajustez simplement avec le lait en fonction de vos goûts.

# PITCHS®

**POUR 6 PITCHS®**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 15 MIN**

**REPOS : 1 H À 1 H 40**

**VERSION BIG WILL (POUR 100 G) : 285 KCAL - 10P - 37G - 9L**

**VERSION ORIGINALE (POUR 100 G) : 393 KCAL - 8P - 52G - 16L**

100 g de farine  
complète  
100 g de farine blanche  
1 œuf  
50 g de lait d'amande  
30 g de crème  
d'amande

1 cuil. à soupe de beurre  
d'amandes  
10 g de stevia  
1 cuil. à soupe  
de compote de pommes  
sans sucre ajouté  
70 g de pépites  
de chocolat

1 cuil. à soupe de levure  
boulangère

## Pour le topping

1 œuf  
Un peu de lait d'amande

✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

✦ Faites tiédir le lait d'amande dans un bol au four à micro-ondes pendant 10 secondes puis ajoutez la levure.

✦ Dans un saladier, mélangez les farines, l'œuf, la crème d'amande, le beurre d'amandes, la stevia, la compote de pommes, les pépites de chocolat et la levure. Travaillez la pâte à la main et

formez une boule. Laissez-la reposer sous du papier film de 30 à 50 minutes.

✦ Formez 6 pitchs avec la pâte et laissez lever à nouveau de 30 à 50 minutes en couvrant avec un torchon.

✦ Badigeonnez d'un mélange d'œuf et de lait et enfournez pendant 15 minutes à 180 °C (th. 6).



**DE LA VRAIE PÂTE À TARTINER  
FAITE MAISON ET SANS HUILE  
DE PALME !**

**LE CLASSIQUE DU GOÛTER, MAIS VERSION  
BIG WILL ! MOINS CALORIQUE, SANS SUCRE  
RAFFINÉ, SANS LA LONGUE LISTE D'ADDITIFS,  
SANS LACTOSE, SANS BEURRE, AVEC PLUS  
DE FIBRES, DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX.**



# PIZZA SODEBO®

**POUR 1 PERSONNE**

**PRÉPARATION : 10 MIN**

**CUISSON : ENVIRON 10 MIN**

**VERSION BIG WILL : 397 KCAL - 31P - 34G - 13L**

**VERSION ORIGINALE : 440 KCAL - 21P - 53G - 15L**

## Pour la pâte

30 g de farine complète

30 g de son d'avoine (mixé ou non)

1 œuf

1 cuil. à soupe de levure chimique

Sel

Farine pour le plan de travail

## Pour la garniture

40 g de sauce tomate

1 petite tranche de jambon

2 tranches de viande des Grisons

25 g de mozzarella râpée

## PRÉPARATION

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Dans un bol, mélangez l'œuf, la farine complète, le son d'avoine, la levure et le sel. Une fois que vous avez obtenu une pâte lisse et homogène, farinez le plan de travail et étalez la pâte.
- ✦ Essayez de mettre en forme la pâte à pizza comme une pizza Sodebo® en relevant les bords pour former une croûte.
- ✦ Enfournerez pour 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- ✦ Garnissez la pâte de sauce tomate, de jambon, de viande des Grisons et de mozzarella râpée puis repassez-la au four quelques secondes.

## **L'ASTUCE DU CHEF**

Pour une version végété, vous pouvez remplacer le jambon et la viande des Grisons par des champignons et/ou du tofu fumé.



LA RECETTE  
DE PIZZA SODEBO®  
Réinterprétée  
BY BIG WILL !



*Succeed or die*

# SAVANE

POUR 1 CAKE (12 PERSONNES)

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 45 MIN



**MACRO (POUR 1 PERS) :**

**198 KCAL - 15P - 24G - 4L**

## Pour la pâte

240 g de son d'avoine (mixé)

6 blancs d'œufs

250 g de fromage blanc 0 % MG

50 g de stevia

11 g de levure chimique

1 cuil. à café d'arôme vanille

## Pour le chocolat

15 g de chocolat noir fondu  
(plus de 60 %)

20 g de cacao en poudre maigre



**MACRO (POUR 1 PERS) :**

**581 KCAL - 14P - 73G - 26L**

## Pour la pâte

240 g de flocons d'avoine mixés

4 œufs

150 g de fromage blanc

200 g de sucre de canne

11 g de levure chimique

1 cuil. à café d'arôme vanille

60 g d'huile de colza

## Pour le chocolat

150 g de chocolat noir fondu  
(plus de 60 %)

30 g de cacao en poudre maigre

## VERSION SÈCHE

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Dans un saladier, montez les blancs en neige puis ajoutez le son d'avoine mixé, le fromage blanc, la stevia, la levure chimique et l'arôme vanille.
- ✦ Une fois que vous avez obtenu une pâte lisse, séparez-la dans deux saladiers.
- ✦ Dans un saladier, incorporez à la pâte le chocolat fondu au four à micro-ondes pendant 1 minute à 900 W et le cacao ; laissez l'autre saladier nature.
- ✦ Étalez alternativement dans un moule à cake la pâte au chocolat et la pâte nature.
- ✦ Enfournez pour 45 minutes à 180 °C (th. 6).

## VERSION MASSE

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Dans un saladier, montez les blancs en neige puis ajoutez les flocons d'avoine mixés, le fromage blanc, le sucre de canne, l'huile de colza, la levure chimique et l'arôme vanille.
- ✦ Une fois que vous avez obtenu une pâte lisse, séparez-la dans deux saladiers.
- ✦ Dans un saladier, incorporez à la pâte le chocolat fondu au four à micro-ondes pendant 1 minute à 900 W et le cacao ; laissez l'autre saladier nature.
- ✦ Étalez alternativement dans un moule à cake la pâte au chocolat et la pâte nature.
- ✦ Enfournez pour 45 minutes à 180 °C (th. 6).

## L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez remplacer les œufs par de la banane.



UN CLASSIQUE DE NOTRE ENFANCE REVISITÉ EN VERSION DIET !



# NUGGETS MCDO®

**POUR 15 NUGGETS**

**PRÉPARATION 20 MIN**

**CUISSON 5 MIN**

**VERSION BIG WILL (POUR 100 G) : 193 KCAL - 25P - 16G - 3L**

**VERSION ORIGINALE (POUR 100 G) : 249 KCAL - 16P - 17G - 13L**

300 g de blanc  
de poulet  
100 g de farine  
complète  
1 œuf

100 g d'eau  
1 cuil. à café de paprika  
1 cuil. à café d'ail  
1 cuil. à café d'oignon  
en poudre  
Sel  
Poivre

- ✦ Coupez le poulet en dés.
- ✦ Dans un saladier, mélangez la farine complète, l'œuf, l'eau, le paprika, le poivre, l'ail, l'oignon et le sel.

- ✦ Trempez les dés de poulet dans le mélange précédent et faites-les revenir pendant 5 minutes à feu moyen dans une poêle chaude.

# TENDERS® KFC

**POUR 13 TENDERS®**

**PRÉPARATION 20 MIN**

**CUISSON 15 MIN**

**1 TENDER® BIG WILL (55 G) : 100 KCAL - 13P - 10G - 1L**

600 g de blancs  
de poulet

Pour le bol n°1  
de panure

60 g de farine complète  
1 petite cuil. à café  
de poivre blanc  
1 petite cuil. à café  
de paprika

1 petite cuil. à café  
de curcuma

1 petite cuil. à café d'ail  
en poudre

1 petite cuil. à café  
de gingembre en poudre

1 petite cuil. à café  
d'oignon en poudre

1 petite cuil. à café  
d'origan

1 petite cuil. à café  
de thym

Sel

Pour le bol n°2  
de panure

1 œuf

70 g de lait écrémé  
1 cuil. à soupe  
de moutarde jaune

Pour le bol n°3  
de panure

100 g de corn-flakes  
(non sucrés) écrasés  
grossièrement à la main

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Répartissez les ingrédients des panures dans les différents bols et mélangez-les.
- ✦ Coupez le poulet en morceaux et trempez chaque morceau dans les bols en suivant leur ordre.

- ✦ Une fois les Tenders® panés, étalez-les sur une plaque allant au four et enfournez pendant 15 minutes à 180 °C (th. 6).

## L'ASTUCE DU CHEF

Pour une version sans lactose, utilisez du lait de soja ; pour une version sans gluten, utilisez de la farine de riz ou de sarrasin.



**SANS FRITURE, PLUS DE PROTÉINES,  
MOINS DE CALORIES, PLUS DE FIBRES,  
DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX,  
DÉLICIEUX !**



**UNE ALTERNATIVE DIET  
À CES MERVEILLES DE CHEZ KFC !  
POUR POUVOIR EN MANGER  
TOUS LES JOURS, MÊME EN DIET !**



# BROWNIE BROSSARD®

**POUR 2 PERSONNES**

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 12 MIN**

**VERSION BIG WILL (POUR 100 G) : 311 KCAL - 15P - 31G - 13L**

**VERSION ORIGINALE (POUR 100 G) : 461 KCAL - 5P - 46G - 27L**

80 g de farine complète  
80 g de chocolat noir  
20 g de pépites de chocolat  
30 g de protéine goût chocolat

2 œufs  
100 g de compote de pommes sans  
sucre  
20 g de stevia

- ✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ✦ Dans un saladier, mélangez la farine complète, le chocolat noir, les pépites de chocolat, la protéine, les œufs, la compote de pomme et la stevia.

- ✦ Versez la préparation dans un plat allant au four et enfournez 12 minutes à 180 °C (th. 6).

## TWIX®

**POUR 10 TWIX®**

**PRÉPARATION : 20 MIN**

**CUISSON : 20 MIN**

**CONGÉLATION : 40 MIN**

**VERSION BIG WILL (POUR 100 G) : 383 KCAL - 6P - 37G - 22 L**

**VERSION ORIGINALE (POUR 100 G) : 493 KCAL - 4P - 65G - 24 L**

### Pour le biscuit

50 g de farine complète  
1 cuil. à soupe de sucre  
en poudre roux  
1 cuil. à café de beurre  
de cacahuètes

Farine pour le plan  
de travail

### Pour le caramel

13 cl de crème soja  
semi-épaisse

2 cuil. à soupe de miel

### Pour le nappage

130 g de chocolat fondu

- ✦ Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6).
- ✦ Réalisez le biscuit. Mélangez dans un saladier tous les ingrédients, en ajoutant petit à petit de l'eau afin d'obtenir une texture de pâte lisse. Formez une boule puis étalez-la sur un plan de travail fariné.
- ✦ Formez des bandes de pâte et déposez-les dans les moules « Willbox » de la marque A'caz. Enfourez 20 minutes à 160 °C (th. 5-6).

- ✦ Dans une casserole, faites bouillir la crème de soja avec le miel afin d'obtenir un caramel, puis étalez-le sur les biscuits.
- ✦ Disposez-les au congélateur pendant 40 minutes.
- ✦ Recouvrez-les de chocolat fondu.



Willbox

Willbox



LES BARRES CHOCOLATÉES QUI  
NOUS FONT TOUS CRAQUER ! VOUS  
ALLEZ ADORER MA VERSION, MOINS  
CALORIQUE, SANS SUCRE RAFFINÉ  
MAIS TOUT AUSSI GOURMANDE !

BROWNIE AUX PÉPITES DE CHOCOLAT,  
POUR UNE COLLATION ON NE PEUT  
PLUS GOURMANDE !



# GRANOLAS®

**POUR 25 BISCUITS**

**PRÉPARATION : 20 MIN**

**CUISSON : 15 MIN**

**RÉFRIGÉRATION : 40 MIN**

**VERSION BIG WILL : 398 KCAL - 17P - 41G - 17L**

**VERSION ORIGINALE : 499 KCAL - 7P - 62G - 24L**

## Pour la pâte

140 g de farine complète

20 g de son d'avoine

20 g de protéine vanille

1 œuf

40 g de beurre de cacahuètes

50 g de lait de soja

20 g de sucre en poudre roux

Farine pour le plan de travail

## Pour le topping

80 g de chocolat noir  
(plus de 60 %)

## PRÉPARATION

✦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

✦ Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients de la pâte puis formez une boule. Farinez le plan de travail, étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et formez des cercles de pâte. Déposez-les sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).

✦ Faites fondre le chocolat dans un bol au four à micro-ondes 2 fois 1 minute à 900 W, et étalez-le sur les cercles de pâte. Essayez de reproduire le design d'un vrai Granola à l'aide d'une fourchette.

✦ Laissez-les refroidir au réfrigérateur pendant environ 40 minutes.

## L'ASTUCE DU CHEF

Pour une version sans protéine en poudre, utilisez du lait écrémé en poudre et de l'arôme vanille.

**DES BISCUITS CROUSTILLANTS ET CHOCOLATÉS MAIS MOINS CALORIQUES, SANS SUCRE RAFFINÉ, PLUS PROTÉINÉS, PLUS SAINS, PLUS RICHES EN FIBRES, VITAMINES ET MINÉRAUX.**





# OREO®

**POUR 15 OREO®**

**PRÉPARATION : 20 MIN**

**CUISSON : 10 MIN**

**1 OREO® BIG WILL (22 G) : 55 KCAL - 4P - 4G - 3L**

## Pour les biscuits

60 g de flocons d'avoine mixés  
20 g de cacao en poudre maigre  
30 g de protéine chocolat  
noisette (ou du cacao en  
poudre maigre pour ceux qui ne  
prennent pas de compléments)  
2 œufs  
30 g de stevia

1 cuil. à café d'huile de coco  
Farine pour le plan de travail

## Pour la crème

2 Carrés Frais 0 % MG  
35 g de chocolat blanc  
20 g de stevia  
1 cuil. à café d'arôme vanille

## PRÉPARATION

- Préchauffez le four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6).
- Réalisez les biscuits. Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, le cacao, la protéine, les œufs, la stevia et l'huile de coco jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte homogène.
- Farinez le plan de travail, étalez la pâte et formez des petits disques de 4 cm de diamètre avec un emporte-pièce.
- Enfourniez 10 minutes à 180 °C (th. 6). Sortez les disques de pâte du four et laissez refroidir.
- Pour la crème, faites fondre le chocolat blanc dans un bol au four à micro-ondes. Dans un saladier, mélangez le chocolat fondu, les Carrés Frais, la stevia et l'arôme vanille.
- Étalez de la crème entre deux biscuits.

## L'ASTUCE DU CHEF

Tamponnez les disques de pâte avec un vrai Oreo® pour faire encore plus authentique !



**DEUX FOIS MOINS CALORIQUES, QUATRE FOIS  
PLUS PROTÉINÉS, SANS HUILE DE PALME,  
AVEC PLUS DE FIBRES, DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX,  
ET UN MAXIMUM DE PLAISIR !**



# INDEX

|                               |     |                                     |     |
|-------------------------------|-----|-------------------------------------|-----|
| 280 <sup>®</sup>              | 188 | CHURROS                             | 102 |
| BABYBEL <sup>®</sup> BOMBE    | 36  | CLAFOUTIS                           | 146 |
| BANANA BREAD                  | 136 | CŒUR FONDANT CHOCOLAT               | 148 |
| BANANA S'PIZZ                 | 96  | COLONEL GRILLED CHEESE <sup>®</sup> | 206 |
| BARRES NUTELLA <sup>®</sup>   | 98  | COOKIES GEANTS                      | 104 |
| BAVAROISE                     | 100 | CORDONS BLEUS                       | 194 |
| BEIGNETS AU CHOCOLAT          | 174 | CREME BRÛLÉE                        | 150 |
| BELVITAS <sup>®</sup>         | 182 | CRÊPES MARBRÉES                     | 108 |
| BIG MAC <sup>®</sup>          | 190 | CROISSANTS                          | 130 |
| BIG WILL ET JERRY'S           | 180 | CROISSANTS SALES                    | 34  |
| BOKIT                         | 10  | CROQ' POULET & CHEESE               | 50  |
| BOWL CAKE                     | 138 | CROQ' RACLETTE                      | 52  |
| BREAKFAST WRAP                | 12  | CROQ' THON                          | 52  |
| BRIZZA                        | 90  | CROQUE MCWILL                       | 196 |
| BROCHETTES KEBABS             | 58  | CRUMBLE                             | 110 |
| BROWNIE BROSSARD <sup>®</sup> | 216 | CRUNCHY WAFLES                      | 112 |
| BRUSCHETTA AU POULET          | 14  | DOIGTS HALLOWEEN                    | 108 |
| BÛCHE CARBONARA               | 46  | DONUTS                              | 115 |
| BURGER BOMB                   | 84  | DOOWAP <sup>®</sup>                 | 198 |
| BURGER QUESADILLAS            | 48  | ECLAIRS AU CHOCOLAT                 | 152 |
| BURGER VEGE                   | 86  | EGG AND MUFFIN BACON <sup>®</sup>   | 192 |
| CAKE SALE                     | 28  | FALAFELS                            | 16  |
| CARAMBAR <sup>®</sup>         | 185 | FARIZZA                             | 82  |
| CARROT CAKE                   | 140 | FERRERO ROCHER <sup>®</sup>         | 200 |
| CBO <sup>®</sup>              | 186 | FLAN BOUNTY <sup>®</sup>            | 154 |
| CHEESECAKE SPECULOOS          | 142 | FONDANT CHOCO                       | 172 |
| CHICKEN STAR <sup>®</sup>     | 60  | FRANCESINHA                         | 18  |
| CHIZZA                        | 194 | FRITES AU CHEDDAR                   | 19  |
| CHOCOLAT MUG CAKE             | 144 | GALETTE DES ROIS                    | 156 |
| CHOUQUETTES                   | 106 | GAUFRES BANANA SPLIT                | 132 |



|                             |     |                           |     |
|-----------------------------|-----|---------------------------|-----|
| GIANT BURRITOS              | 20  | PIZZA SODEBO®             | 210 |
| GLACE À LA FRAISE           | 166 | POMMES DAUPHINE           | 72  |
| GRANOLAS®                   | 218 | POMMES DE TERRE           |     |
| ÎLE FLOTTANTE               | 171 | CHÈVRE-LARDONS            | 68  |
| KINDER COUNTRY®             | 200 | QUICHE AU THON            | 92  |
| LA RECETTE DE PIZZA SODEBO® |     | QUICHEZZA CHÈVRE          | 56  |
| RÉINTERPRÉTÉE BY BIG WILL ! | 211 | RACLETTE BALLS            | 32  |
| LASAGNES                    | 62  | RACLETTE BUNS             | 32  |
| LAS'CLETTE                  | 64  | RACLETTE BURGER           | 48  |
| MADELEINES                  | 116 | ROULÉS À LA FRAMBOISE     | 168 |
| MALTESERS®                  | 202 | ROULÉS MOZZA-JAMBON       | 40  |
| MINI SOUFLÉS VACHE QUI RIT® | 22  | SAVANE                    | 212 |
| MUFFIN KINDER®              | 118 | SCHOKOBONS®               | 202 |
| NAPOLITAINS®                | 204 | SMOOTHIE FRAISE-CRUMBLE   | 100 |
| NUGGETS MCDO®               | 214 | SOUFLÉ AU CHOCOLAT        | 164 |
| NUTELLA®                    | 208 | SOUFLÉS AU FROMAGE        | 20  |
| OMELETTE SUCRÉE             | 120 | SPAGHETTIS AUX CREVETTES  | 89  |
| OMELETTE YUM                | 24  | SUPRÊME GRATIN            | 74  |
| OMEZZA                      | 66  | TACOS GRATINÉS            | 42  |
| OREO®                       | 220 | TARTE ABRIPÊCHE           | 158 |
| PAIN PERDU BOUNTY®          | 124 | TARTE AU CITRON MERINGUÉE | 160 |
| PAIN PITA                   | 26  | TARTE AUX FRAISES         | 162 |
| PAINS AU CHOCOLAT           | 122 | TARTILETTE                | 76  |
| PALMIERS APERO              | 31  | TENDERS® KFC              | 214 |
| PANCAKES COOKIES            | 126 | TIRAMISU                  | 176 |
| PANCAKES FRAISES-BERRIES    | 128 | TOAST AVOCAT-CREVETTE     | 86  |
| PÂTES À LA BOLOGNAISE       | 70  | TOURTE BURGER             | 78  |
| PITCHS®                     | 208 | TRUFFADE                  | 80  |
| PIZZA AU SAUMON             | 54  | TWIX®                     | 216 |
| PIZZA CROWN                 | 38  |                           |     |



# LES RECETTES CULTES de **BIG WILL**

Avec plus de 250 000 followers sur instagram,  
Big Will est la référence de ceux qui veulent atteindre  
leurs objectifs sportifs tout en se faisant plaisir dans l'assiette.  
Ingénieur agronome, il est spécialisé dans la nutrition sportive  
et partage avec nous tous ses secrets culinaires  
pour rester en forme.

**+ DE 150 RECETTES**

**En version masse ou sèche pour prendre ou perdre du poids.**

**Et les petits péchés industriels plus sains et moins gras,  
en version fait maison par Big Will !**

**19,90 €**  
FRANCE TTC



LPN HE 38017 **3910**